Seluruh ibadah yang telah disyariatkan Allah sungguh telah memberi kebaikan dan kebahagiaan bagi orang yang melakukannya. Puasa yang dilakukan sesorang tidak hanya ibadah fisik semata, namun terdapat sejumlah dampat positif bagi kesehatan jiwa (psikis) bagi yang melaksanakannya. Disamping seorang Shaimun (orang yang berpuasa) akan memperoleh kesehatan secara fisik dengan mengatur pola makan dan gaya hidup selama ia berpuasa, maka ia pun sedang dilatih dan memperoleh kesehatan mental, jiwa, spiritual yang mendalam, seperti kebahagiaan saat berbuka, jujur terhadap orang sekitar, membentuk pribadi yang disiplin dlam kehidupannya.

Diterbitkan atas kerjasama:

NASKAH ACEH

JL. Ulee Kareng - Lamreung,
Desa Ie Masen, No. 9A
Kecamatan Ulee Kareng
Banda Aceh 23117
Telp./Fax. : 0651-635016
E-mail: nasapublisher@yahoo.com

Ar-Raniry Press

Jl. Lingkar Kampus Darussalam
Banda Aceh 23111
Telp: (0651) - 7552921
Fax : (0651) - 7552922
E-mail: arranirypress@yahoo.com

PSIKOLOGI IBADAH DALAM ISLAM
ISBN 978-602-7837-66-9
9 786027 837669

Psikologi Ibadah dalam Islam

SAFRILSYAH

Psikologi Ibadah dalam Islam

SAFRILSYAH

PSIKOLOGI IBADAH DALAM ISLAM

SAFRILSYAH

Diterbitkan Atas Kerja Sama Lembaga Penerbit:
Naskah Aceh (NASA) & Ar-Raniry Press
2013

PSIKOLOGI IBADAH DALAM ISLAM
SAFRILSYAH

Edisi 1, Cet. 1 Tahun 2013
Naskah Aceh dan Ar-RaniryPress

viii + 195 hlm. 13 x 20,5 cm
ISBN : 978-602-7837-66-9

Cetakan Pertama, Desember 2013

Pengarang : Safrilsyah
Editor : Damanhuri Basyir

Desain Kulit & Tata Letak : aSOKA communications

diterbitkan atas kerjasama:

Lembaga Naskah Aceh (NASA)
JL. Ulee Kareng - Lamreung, Desa Ie Masen, No. 9A
Kecamatan Ulee Kareng Banda Aceh 23117
Telp./Fax. : 0651-635016
E-mail: nasapublisher@yahoo.com
Anggota IKAPI No. 014/DIA/2013

Ar-RaniryPress
Jl. Lingkar Kampus Darussalam Banda Aceh 23111
Telp. (0651) - 7552921/Fax. (0651) - 7552922
E-mail: arranirypress@yahoo.com

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Alhamdulillah atas segala rahmat dan nikmat-Nya yang telah memberikan, memelihara dan mendidik seluruh makhluk-Nya. Dia-lah Rabb Yang telah memberikan Rahmat dan Ilmu Pengetahuan kepada seluruh umat manusia untuk kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Selawat dan salam kepada Rasulullah Saw sebagai membawa misi dakwah dan perbaikan Akhlakul karimah untuk panduan dan contoh guna menjawab problematika masyarakat dulu, kini dan masa mendatang.

Islam telah mensyariatkan berbagai aktivitas untuk manusia selama ia hidup di muka bumi ini. Sejak ia lahir ke dunia hingga menemui ajalnya, Islam telah menata panduan kehidupan manusia agar selalu bersih dan menjaga fitrah kemanusiaanya. Oleh sebab itu manusia memerlukan agama sebagai tatanan hidup *(Way of life)* bahagia didunia dan diakhirat kelak.

Salah satu bentuk panduan hidup Islam untuk kebahagiaan manusia adalah dengan beribadah kepada Allah sebagai bentuk pengabdian hamba Allah terhadap Khaliqnya. Sebagaimana firman Allah dalam al-Quran surat Az-Zariat ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Dan (ingatlah) Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan untuk mereka menyembah dan beribadat kepadaKu.

Islam menjadikan penghambaan (*ta'abud* atau *ibadah*) kepada Allah sebagai kewajiban pertama yang dituntut dari seorang Muslim. Islam membagi ibadah menjadi beberapa bagian: 1) Islam yang dilaksanakan oleh orang Muslim dan memerlukan aktivitas fisik, misalnya shalat dan puasa. Ibadah ini dinamakan *ibadah jasadiyah*. 2). Ibadah yang dilaksanakan dengan mengeluarkan sebagaian hartanya, misalnya zakat dan sedekah, dinamakan ibadah maliyah. 3). Ibadah yang memerlukan harta dan kekuatan fisik, misalnya haji dan umroh. 4). Ibadah ibadah yang tampak bentuk pelaksanaannya, misalnya shalat, zakat, dan haji. Dan 5). Ibadah ibadah yang bentuknya pengendalian dan penahanan diri, contohnya puasa.

Seluruh ibadah yang telah disyariatkan Allah sungguh telah memberi kebaikan dan kebahagiaan bagi orang yang melakukannya. Puasa yang dilakukan sesorang tidak hanya ibadah fisik semata, namun terdapat sejumlah dampat positif bagi kesehatan jiwa (psikis) bagi yang melaksanakannya. Disamping seorang *Shaimun* (orang yang berpuasa) akan memperoleh kesehatan secara fisik dengan mengatur pola makan dan gaya hidup selama ia berpuasa, maka ia pun sedang dilatih dan memperoleh kesehatan mental, jiwa, spiritual yang mendalam, seperti kebahagiaan saat berbuka, jujur terhadap orang sekitar, membentuk pribadi yang disiplin dlam kehidupannya.

Oleh karena itu, melalui buku sederhana ditangan pembaca yang berjudul *"Psikologi Ibadah dalam Islam"* penulis akan membedah dampak psikologis yang terdapat dalam ibadah yang senantiasa dilakukan oleh setiap muslim dalam kehidupan beragamanya

sehari-hari. Namun demikian buku ini tentu masih jauh dari sempurna, maka selanjut kritik konstruktif dan saran pembaca sangat penulis harapkan dalam penyempurnaan buku kecil ini sehingga lebih bermanfaat bagi agama, ummat dan bangsa.

Banda Aceh, 5 Oktober 2013
Penulis,

Safrilsyah, S.Ag, M.Si

Daftar Isi

BAB I
PSIKOLOGI IBADAH

A. Pengantar

Seringkali dan banyak di antara kita yang menganggap ibadah itu hanyalah sekedar menjalankan rutinitas dari hal-hal yang dianggap kewajiban, seperti sholat dan puasa. Sayangnya, kita lupa bahwa ibadah tidak mungkin lepas dari pencapaian kepada Tauhid terlebih dahulu. Mengapa ? keduanya berkaitan erat, karena mustahil kita mencapai tauhid tanpa memahami konsep ibadah dengan sebenar-benarnya. Dalam syarah Al-Wajibat dijelaskan bahwa 'ibadah secara bahasa berarti perendahan diri, ketundukan dan kepatuhan." Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah rahimahullah mengatakan: "IBADAH adalah suatu istilah yang mencakup segala sesuatu yang dicintai Allah dan diridhai-Nya, baik berupa perkataan maupun perbuatan, yang tersembunyi (batin) maupun yang nampak (lahir).

Dari definisi singkat tersebut, maka secara umum ibadah seperti yang kita ketahui di antaranya yaitu mendirikan shalat, menunaikan zakat, berpuasa pada

bulan ramadhan (maupun puasa-puasa sunnah lainnya), dan melaksanakan haji. Selain ibadah pokok tersebut, hal-hal yang sering kita anggap sepele pun sebenarnya bernilai ibadah dan pahalanya tidak dapat diremehkan begitu saja.

B. Pengertian Ibadah

Ibadah menurut kamus bahasa Indonesia adalah amalan yang diniatkan untuk berbakti kepada Allah yang pelaksanannya diatur oleh syariah, ketaatan menjauhi larangan Allah dan melaksanakan perintah Allah

Ibadah menurut bahasa berarti tunduk, taat, mengikut, doa. Ibadah dalam arti taat diungkapkan dalam Al-Quran, antara lain dalam surat Al-Bayinah ayat 5 yang artinya: ”Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam menjalankan agama yang lurus.

Pada hakekatnya dengan ibadah, manusia menunjukkan pengabdian sebagai hamba terhadap Allah, sebagai tanda ketaqwaannya kepada Allah SWT. Dalam surat Al-Baqarah ayat 21 Allah berfirman yang artinya ”Hai manusia, sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakanmu dan orang-orang sebelummu agar kamu bertaqwa".

Dalam syariat Islam tujuan akhir dari semua aktivitas hidup manusia adalah pengabdian, penyerahan diri yang total terhadap ketentuan Allah, sehingga terwujud sikap dan prilaku yang lahir dari rasa yakin akan pengabdiannya kepada Allah. Ibadah juga motivasi, dorongan, semangat hidup, yang bertujuan memdapat Ridho Allah. Dalam Ensiklopedia Islam terdapat beberapa klasifikasi dan bentuk ibadah sebagai berikut:

Secara Garis besar Ibadah dibagi 2 macam:

1. Ibadah khassah (khusus) atau ibadah mahdah (ibadah yang ketentuannya pasti), yang telah

ditentukan pelaksanaanya seperti ibadah sholat, puasa, zakat, haji.
2. Ibadah ammah (umum) yaitu semua perbuatan yang mendatangkan kebaikan dan dilaksanakan dengan niat yang iklash karena Allah SWT, seperti minum, makan, bekeija mencari nafkah.

Keduanya harus dilandasi dengan niat, semata-mata karena Allah SWT.dan sesuai dengan apa yang pernah dilakukan oleh Rasulullah SAW.

Menurut bahasa, kata *ibadah* berarti patuh *(al-tha'ah),* dan tunduk *(al-khudlu)*. *Ubudiyah* artinya tunduk dan merendahkan diri . Menurut al-Azhari, kata ibadah tidak dapat disebutkan kecuali untuk kepatuhan kepada Allah. Ini sesuai dengan pengertian yang di kemukakan oleh al-syawkani, bahwa ibadah itu adalah kepatuhan dan perendahan diri yang paling maksimal.

Secara etimologis diambil dari kata *'abada, ya'budu, 'abdan, fahuwa 'aabidun*. *'Abid,* berarti hamba atau budak, yakni seseorang yang tidak memiliki apa-apa, harta dirinya sendiri milik tuannya, sehingga karenanya seluruh aktifitas hidup hamba hanya untuk memperoleh keridhaan tuannya dan menghindarkan murkanya. Manusia adalah hamba Allah *"Ibaadullaah"* jiwa raga hanya milik Allah, hidup matinya di tangan Allah, rizki miskin kayanya ketentuan Allah, dan diciptakan hanya untuk ibadah atau menghamba kepada-Nya: *"Dan Aku tidak diciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku."* (al-Zariyat/51:56)

Menurut istilah syara' pengertian ibadah dijelaskan oleh para ulama sebagai berikut:

Menurut Ibnu Taimiyah dalam kitabnya *al-ubudiyah,* memberikan penjelasan yang cukup luas

tentang pengertian ibadah. Pada dasamya ibadah berarti merendahkan diri *(al-dzull)*. Akan tetapi, ibadah yang diperintahkan agama bukan sekedar taat atau perendahan diri kepada Allah. Ibadah itu adalah gabungan dari pengertian *ghayah al-zull* dan ghayah al-mahabbah. Patuh kepada seseorang tetapi tidak mencintainya, atau cinta tanpa kepatuhan itu bukan ibadah. Jadi, cinta atau patuh saja belum cukup disebut ibadah. Seseorang belum dapat dikatakan beribadah kepada Allah kecuali apabila ia mencintai Allah, lebih dari cintanya kepada apapun dan memuliakan-Nya lebih dari segala lainnya.

Menurut uraiannya, Ibn Taimiyah sangat menekankan bahwa cinta merupakan unsur yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari pengertian ibadah. Menurutnya, agama yang benar adalah mewujudkan ubudiyah kepada Allah dari segala seginya, yakni mewujudkan cinta kepada-Nya. Semakin benar ubudiyah seseorang, semakin besarlah cintanya kepada Allah.

Dari beberapa keterangan yang dikutipnya, Yusuf al-Qardawi menyimpulkan bahwa ibadah yang disyari'atkan oleh Islam itu harus memenuhi dua unsur:

(a) Mengikat diri *(iltizam)* dengan syari'at Allah yang diserukan oleh para rasul-Nya, meliputi perintah , larangan, penghalalan, dan pengharaman sebagai perwujudan ketaatan kepada Allah.

(b) Ketaatan itu harus tumbuh dari kecintaan hati kepada AJlah, karena sesungguhnya Dialah yang paling berhak untuk dicintai sehubungan dengan nikmat yang diberikan.

Dalam pengertian yang luas ibadah meliputi segala yang dicintai Allah dan diridhai-Nya, perkataan dan perbuatan lahir dan batin. Termasuk di dalamnya shalat, puasa, zakat, haji, berkata benar dll. Jadi meliputi yang fardhu, dan *tathawwu', muammalahbahkan* akhlak

karimah serta *fadhilah insaniyah.* Bahkan lebih lanjut, Ibnu Taimiyah menyatakan bahwa seluruh agama itu termasuk ibadah

C. Ruang Lingkup Ibadah

Islam amat istimewa hingga menjadikan seluruh kegiatan manusia sebagai ibadah apabila diniatkan dengan penuh ikhlas karena Allah demi mencapai keridhaan-Nya serta dikerjakan menurut cara-cara yang disyariatkan oleh-Nya. Islam tidak membataskan ruang lingkup ibadah kepada sudut-sudut tertentu saja. Seluruh kehidupan manusia adalah medan amal dan persediaan bekal bagi para mukmin sebelum mereka kembali bertemu Allah di hari pembalasan nanti. Ruang lingkup ibadah di dalam Islam amat luas sekali. Setiap apa yang dilakukan baik yang bersangkut dengan individu maupun dengan masyarakat adalah ibadah menurut Islam asalkan memenuhi syarat-syarat tertentu

Syarat-syarat tersebut adalah seperti berikut:

- Amalan yang dikerjakan hendaklah diakui Islam, bersesuaian dengan hukum-hukum syara'. Adapun amalan-amalan yang diingkari oleh Islam dan ada hubungan dengan yang haram dan maksiat, maka tidak dijadikan sebagai amalan ibadah.
- Amalan tersebut dilakukan dengan niat yang baik bagi tujuan untuk memelihara kehormatan diri, menyenangkan keluarga, memberi manfaat kepada umat dan memakmurkan bumi.
- Amalan tersebut harus dibuat dengan seindah-indahnya untuk menepati yang ditetapkan oleh Rasulullah saw yang mafhumnya: "Bahwa Allah suka apabila seseorang dari kamu membuat sesuatu kerja dengan memperindah kerjanya."

- Ketika membuat amalan tersebut hendaklah sentiasa menurut hukum-hukum syara' dan ketentuan batasnya, tidak menzalimi orang lain, tidak khianat, tidak menipu dan tidak menindas atau merampas hak orang.
- Tidak melalaikan ibadah-ibadah khusus seperti salat, zakat dan sebagainya dalam melaksanakan ibadah-ibadah umum. Oleh itu ruang lingkup ibadah dalam Islam sangat luas. la adalah seluas hidup seseorang Muslim dan kesanggupan serta kekuatannya untuk melakukan apa saja amal yang diridhai oleh Allah dalam jangka waktu tersebut.

D. Dasar-dasar Ibadah

Ibadah harus dibangun atas tiga dasar:

Pertama, cinta kepada Allah dan Rasul-Nya dengan mendahulukan kehendak, perintah, dan menjauhi larangan-Nya. Rasulullah saw. Bersabda, *"Ada tiga hal yang apabila terdapat dalam seseorang niscaya ia akan mendapatkan manisnya iman, yaitu bahwa Allah dan Rasul-Nya lebih ia cintai daripada yang lain; bahwa ia tidak mencintai seseorang melainkan semata karena Allah; dan bahwa ia membenci kembali kepada kekufuran setelah Allah menyelamatkannya, sebagaimana ia membenci untuk dilemparkan ke dalam neraka. "* (HR Bukhari dan Muslim, dari Anas bin Malik)

Seorang hamba harus memiliki tiga *maqam* cinta, yaitu:

- *Maqam takmil* (level penyempurnaan). Hendaklah ia mencintai Allah dan Rasul-Nya dengan puncak kesempumaan cinta.
- *Maqam tafriq* (level pembedaan). Hendaklah ia tidak mencintai seseorang melainkan hanya karena

Allah. Ia harus mampu membedakan mana yang dicintai dan yang dibenci Allah, baik yang berkaitan dengan ucapan, perbuatan dan manusia.

- *Maqam daf'u al-naqidh* (level penolakan atas lawan iman). Hendaknya ia membenci segala sesuatu yang berlawanan dengan iman, sebagaimana ia membenci jika dilemparkan ke dalam neraka.

Selanjutnya, cinta harus ditandai dengan dua hal yaitu:

a) Mengikuti sunnah Rasulullah saw.
b) Jihad dan berjuang dijalan Allah dengan segala sesuatu yang dimilikinya.

Kedua, takut. Ia tidak merasa takut sedikit pun kepada segala bentuk dan jenis makhluk selain kepada Allah. Dalam beribadah, ia harus merasa takut apabila ibadahnya tidak diterima atau sekadar menjadi aktivitas rutin yang tidak memiliki dampak positif sama sekali dalam kehidupannya. Maka, dengan rasa takut kepada Allah, seorang hamba akan senantiasa khusuk di hadapan-Nya ketika ia melakukan ibadah. Ia akan selalu memelihara dan menjaga ibadahnya dari sifat riya' yang sewaktu-waktu bisa menjadi virus ibadah.

Adapun rasa takut kepada Allah SWT bias dilahirkan dari tiga hal:

1) Seorang hamba mengetahui dosa-dosa dan keburukannya.
2) Seorang hamba percaya dan yakin akan ancaman Allah terhadap orang-orang yang durhaka kepada-Nya.
3) Hendaknya hamba itu mengetahui dan meyakini, bahwa boleh jadi ia tidak akan pernah bisa bertaubat dari dosa-dosanya.

Kuat lemahnya rasa takut kepada Allah dalam diri seseorang bergantung pada kuat dan lemahnya ketiga hal tersebut. Rasa takut itu akan memaksa seseorang untuk berlari kembali kepada Allah dan merasa tentram di samping-Nya. Ia adalah rasa takut yang disertai dengan kelezatan iman, ketenangan hati, ketentraman jiwa, dan cinta yang senantiasa memenuhi ruang hati.

Ketiga, harapan, yaitu harapan untuk memperoleh apa yang ada di sisi Allah tanpa pernah merasa putus asa. Seorang hamba dituntut untuk selalu berharap kepada Allah dengan harapan yang sempuma. Seorang hamba harus senantiasa berharap kepada Allah agar ibadahnya diterima, la tidak boleh memiliki perasaan bahwa semua ibadah yang dilakukannya sangat mudah diterima oleh Allah SWT tanpa ada harapan dan kecemasan. Begitu pula ia tidak boleh putus asa dalam mengharap rahmat dari Allah.

Ketika ia menyadari kekurangannya dalam memenuhi kewajiban-kewajiban kepada Allah,sebaiknya ia segera menyaksikan karunia dan rahmat Allah. Sesungguhnya, rahmat-Nya jauh lebih luas daripada segala sesuatu.

Ada beberapa hal yang bisa menumbuhkan harapan dalam diri seseorang, yaitu:

- Kesaksian seorang hamba atas karunia, ihsan, dan nikmat Allah atas hamba-hamba-Nya.
- Kehendak yang jujur untuk memperoleh pahala dan kenikmatan yang ada di sisi-Nya.
- Menjaga diri dengan amal shaleh dan senantiasa berlomba-lomba dalam mengerjakan kebaikan.

Ketiga dasar ibadah ini harus menyatu dalam diri seorang hamba. Jika hilang salah satu dari ketiga hal tersebut, akan menyebabkan kesalahan fatal dalam

akidah dan tauhid. Beberapa ulama salaf berpendapat, bahwa barangsiapa beribadah kepada Allah hanya dengan rasa cinta, maka ia adalah zindiq. Dan barangsiapa yang beribadah kepada Allah hanya dengan rasa harap, maka ia golongan Murji'ah, dan barang siapa yang beribadah kepada Allah hanya dengan rasa takut, maka ia dari golongan Khawarij. Namun, barangsiapa beribadah kepada Allah dengan rasa cinta, harap, dan takut, maka ia mukmin yang mengesakan Allah.

E. Hakikat dan Tujuan Ibadah

Hakikat ibadah menurut Imam Ibnu Taimiyah adalah sebuah terminologi integral yang mencakup segala sesuatu yang dicintai dan diridhai Allah baik berupa perbuatan maupun ucapan yang tampak maupun yang tersembunyi.

Dari definisi tersebut kita memahami bahwa cakupan ibadah sangat luas. Ibadah mencakup semua sektor kehidupan manusia. Dari sini kita harus memahami bahwa setiap aktivitas kita di dunia ini tidak boleh terlepas dari pemahaman kita akan balasan Allah kelak. Sebab sekecil apapun aktivitas itu akan berimplikasi terhadap kehidupan akhirat.

Allah SWT menjelaskan hal ini dalam firman-Nya yang artinya: *"Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat zarrah pun niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar zarrah pun, dia akan melihat (balasan)nya pula. "* (QS. Az-Zalzalah 99: 7-8)

Pada suatu risalah, Al-Ghazali menyatakan bahwa hakikat ibadah adalah mengikuti Nabi Muhammad Saw. Pada semua perintah dan larangannya. Sesuatu yang bentuknya seperti ibadah, tapi diperbuat tanpa perintah, tidaklah dapat disebut sebagai ibadah. Shalat dan puasa sekalipun hanya menjadi ibadah bila dilaksanakan sesuai

dengan petunjuk syara'. Melakukan shalat pada waktu-waktu terlarang atau berpuasa pada pada hari raya, sama sekali tidak menjadi ibadah, bahkan merupakan pelanggaran dan pembawa dosa. Jadi, jelaslah bahwa ibadah yang hakiki itu adalah menjujung perintah, bukan semata-mata melakukan shalat dan puasa, sebab shalat dan puasa itu akan menjadi ibadah bila sesuai dengan yang diperintahkan.

Akan tetapi, sesungguhnya ibadah dengan pengertian yang hakiki itu merupakan tujuan dari dirinya sendiri. Dengan melakukan ibadah, manusia akan selalu tahu dan sadar bahwa betapa lemah dan hinanya mereka bila berhadapan dengan kekuasaan Allah, sehingga ia menyadari benar-benar kedudukannya sebagai hamba Allah. Jika hal ini benar-benar telah dihayati, maka banyak manfaat yang akan diperolehnya. Misalnya saja surga yang dijanjikan, tidak akan luput sebab Allah tidak akan menyalahi janjinya. Jadi, tujuan yang hakiki dari ibadah adalah menghadapkan diri kepada Allah SWT dan menunggalkan-Nya sebagai tumpuan harapan dalam segala hal.

Kesadaran akan keagungan Allah akan menimbulkan kesadaran betapa hina dan rendahnya semua makhluk-Nya. Orang yang melakukan ibadah akan merasa akan terbebas dari beberapa ikatan atau kungkungan makhluk. Semakin besar ketergantungan dan harapan seseorang kepada Allah, semakin terbebaslah dirinya dari yang selain-Nya. Harta, pangkat, kekuasaan dan sebagainya tidak akan mempengaruhi kepribadiannya. Hatinya akan menjadi merdeka kecuali dari Allah dalam arti sesungguhnya. Kemerdekaan sesungguhnya adalah kemerdekaan hati.

F. Makna Ibadah

Ibadah adalah cinta dan ketundukan yang sempurna.

"Pada saat kita mencintai, namun kita tidak tunduk

kepada-Nya, maka kita belum menjadi hamba-Nya. Dan pada saat kita tunduk kepada-Nya tanpa rasa ada rasa cinta, kita pun belum menjadi hamba-Nya. Sampai kita menjadi orang yang mencintai dan tunduk kepada-Nya." Kita harus menyertakan cinta kita kepada Allah di dalam ibadah kita, meskipun pada hakikatnya cinta itu telah tertanam di dalam jiwa setiap muslim. Jika tidak, dia belum beribadah kepada Allah. Maka hendaknya dia menghadirkan cinta itu untuk meraih kenikmatan yang didambakan.

Area ibadah itu sangat luas hingga mencakup seluruh perilaku yang dicintai Allah. Ibadah adalah suatu kata yang maknanya mencakup seluruh perbuatan dan perkataan yang dicintai dan diridhai oleh Allah, baik yang tersembunyi dan yang tampak. Jangan membatasi ibadah hanya seputar syiar-syiar *ta'abbudiyah* (ibadah mahdhah) saja. Yaitu shalat, shaum, haji dan shadaqah. Akan tetapi lebih dari itu, ibadah itu mencakup seluruh perbuatan yang disebut/wa *'ruf*. Rasulullah bersabda, *"Setiap perbuatan baik itu adalah shadaqah*." Di antara perbuatan ma'ruf adalah berbuat baik di dalam masyarakat, menyelesaikan pekerjaan mubah dengan sempuma dan berusaha mencari karunia Allah di muka bumi. Bahkan area ibadah itu lebih banyak lagi daripada itu, seperti dengan cara mengubah amalan yang mubah menjadi bernilai ibadah dengan menyertakan niat yang baik di dalam amalnya. Sebagiamana Rasulullah bersabda, "Nia t seorang mukmin itu lebih baik daripada amalannya." Setiap amal untuk dunia dan akhirat yang kita kerjakan, pada hakikatnya semua adalah untuk kepentingan akhirat.

G. Jalan Agar Ibadah dapat diterima oleh Allah

Ibadah dalam arti sebenarnya adalah takut dan tunduk sesuai dengan syarat-syarat yang ditentukan

oleh agama. Seseorang akan belum sempuma ibadahnya, kalau hanya dilakukan lewat perbuatan saja, sedangkan perasaan tunduk dan berhina diri itu belum bangkit dari hati. Bila ibadah yang dikerjakan bukan karena Allah, hanya karena maksud lain misalnya saja hanya ingin dilihat orang dan mendapatkan pujian, berarti ia telah mempersekutukan Allah dan ibadah yang dikerjakannya akan ditolak oleh Allah. Agar ibadah kita dapat diterima oleh Allah, kita harus memiliki sikap berikut:

- Ikhlas, artinya hendaklah ibadah yang kita kerjakan itu bukan karena mengharap pemberian dari Allah, tetapi semata-mata karena perintah dan ridha-Nya. juga bukan karena mengharapkan surga dan jangan pula karena takut kepada neraka. Karena surga dan neraka tidak dapat menyenangkan atau menyiksa tanpa seizin Allah SWT.
- Meninggalkan riya, artinya beribadah bukan karena malu kepada manusia dan supaya dilihat.
- Bermuraqabah, artinya yakin bahwa Allah itu melihat dan selalu ada disamping kita sehingga kita bersikap sopan kepada-Nya.

Kenikmatan ibadah itu memiliki tanda-tanda sebagaimana firman Allah yang artinya: *"Tampakpada muka mereka tanda-tanda bekas sujud"* (QS. Al-Fath: 29). Ini menunjukan bahwa orang-orang yang mampu merasakan nikmatnya beribadah akan membekas di wajahnya serta dalam tingkah laku dan kepekaannya. Kemudian tanda-tanda yang dapat dilihat dari seorang mukmin yang telah merasakan kenikmatan ibadah adalah,

Pada saat seorang mukmin bertemu dengan satu amalan ketaatan, apapun amalan tersebut, dia akan bergegas untuk menyambutnya dengan rasa senang, baik amalan itu datang ketika waktu shalat atau saat-saat

menjelang bulan Ramadhan yang penuh berkah atau ketika musim haji atau jihad fi sabilillah atau amalan-amalan shalih lainnya.

Salah seorang pemuka tabi'in bernama Said bin al-Musayyib berkata, *"selama tiga puluh tahun aku telah berada di masjid sebelum muadzin mengumandangkan adzan."* Muhammad bin Sima'ah at-Tamimi berkata, *"selama empat puluh tahun aku belum pernah tertinggal dari takbir pertama bersama imam kecuali pada hari ketika ibuku meninggal."* Salah seorang sahabat bernama Abdullah bin Rawahah, apabila ingin keluar rumahnya dia shalat dua rakaat. Apabila masuk rumah dia pun shalat dua rakaat dan beliau tidak pernah meninggalkan kebiasaannya itu. Rasulullah pun memuji dirinya, beliau bersabda, *"Semoga Allah melimpahkan rahmat-Nya kepada saudaraku Abdullah bin Rawahah, dia selalu menghentikan untanya di mana saja dia dapat mendapatkan waktu shalat itu telah tiba".*

Bukan hanya dalam persoalan shalat. Di dalam semua jenis ketaatan kepada Allah yang lain pun demikian. Seperti kisah yang tidak asing lagi, yaitu Abu Bakar dan Ummar yang berlomba-lomba dalam melakukan kebaikan. Oleh karena itu, pada hakekatnya setan setan.

Orang yang merasakan nikmatnya ibadah, dia tidak merasakan bahwa waktu itu terus berlalu, bahkan waktu yang panjang baginya terasa sesaat. Dahulu Nabi Muhammad SAW. Melakukan shalat malam dengan membaca surat al-Baqarah, Ali Imran dan an-Nisa' dalam satu rakaat. Beliau tidak merasakan panjangnya waktu untuk berdiri dalam shalat karena sibuk menikmati lezatnya bermunajat. *Shalat itu mempunyai bacaan yang mampu melupakanmu dari makanan dan melalaikanmu dari perbekalan*.

Sebagaimana halnya seorang hamba yang senang menikmati ibadah dengan memanjangkan shalatnya,

dia pun senang melakukan puasa secara rutin. Selain menahan lapar dan nafsu, dengan puasa juga akan memberikan vitamin kepada jiwa dan akan mendekatkan diri kepada Dzat yang Maha Penguasa Yang Paling Tinggi.

Allah telah mensifati orang-orang yang beriman ketika Al-Qur'an turun. Mereka adalah, *"Adapun orang-orang yang beriman, maka surat ini menambah imannya, sedang mereka merasa gembira."* (QS. at-Taubah: 124). Mereka merasa gembira karena ayat-ayat yang tercantum didalamnya merupakan kabar gembira bagi mereka dan sebagai bentuk ancaman bagi musuh-musuh mereka. Didalam ayat-ayat Al-Qur'an terdapat jawaban bagi permasalahan yang mereka hadapi dan di dalamnya pun terdapat perkataan yang tidak bosan untuk didengarkan.

Di antara tanda-tanda seseorang merasakan kelezatan ibadah adalah apabila seorang mukmin kehilangan kesempatan dalam melakukan kebaikan dia merasa sedih dan gelisah, sehingga dia akan berusaha untuk tidak kehilangan kesempatan itu untuk kedua kalinya. Dia merasa sedih karena orang lain telah mendahuluinya menuju seruan Allah, sebagaimana sedihnya orang-orang kehilangan kesempatan untuk berjihad.

Di antara ciri-ciri orang yang merasakan kelezatan ibadah adalah dia merindukan pertemuan dengan Dzat yang dia cintai. Dia merasakan tenteram mendengar dan membaca kalam-Nya, tenteram dengan shalat, berjihad melawan hawa nafsunya, puasa karena-Nya untuk mendapatkan derajat taqwa di sisi Allah. Akan tetapi karena dia belum merasakan kegembiraan melihat-Nya dan dia selalu berdo'a kepada Allah.

Sedangkan ciri-ciri orang yang terhalang dari mendapatkan kenikmatan ibadah sebagai berikut:

1) Mereka merasa benci untuk melakukan ketaatan kepada Allah. Allah berfirman yang artinya: "Dan

mereka benci untuk berjihad"(QS.at-Taubah: 81)

2) Apabila mereka diajak berinfak dijalan Allah dengan harta yang nantinya akan kekal dan akan kembali kepadanya dengan berlipat ganda, maka ia enggan menginfakkannya. Sekalipun mereka menginfakkan harta mereka, mereka akan mengeluarkan harta yang paling buruk. Allah berfirman yang artinya" Dan janganlah kamu memilih yang buruk-buruk lalu kamu nafkahkan dari padanya " (QS. Al-Baqarah:267)
3) Orang yang terhalang dari kenikmatan beribadah akan tidur dan orang yang cinta kepada Allah akan bangun untuk shalat.
4) Malas untuk melakukan amal.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa Ibadah adalah ketundukan yang tidak terbatas bagi pemilik keagungan yang tidak terbatas pula. Dalam Islam perhubungan dapat dilakukan oleh seorang hamba dengan Allah secara langsung, ibadah di dalam Islam tidak berhajat adanya orang tengah sebagaimana yang terdapat pada setengah setengah agama lain. Begitu juga tidak terdapat dalam Islam tokoh tokoh tertentu yang menubuhkan suatu lapisan tertentu yang dikenali dengan nama tokoh tokoh agama yang menjadi orang orang perantaraan antara orang ramai dengan Allah.

Secara garis besar iadah dibagi menjadi dua:

- Ibadah mumi (mahdhah), adalah suatu mgkaian aktivitas ibadah yang ditetapkan Allah Swt. Dan bentuk aktivitas tersebut telah dicontohkan oleh Rasul-Nya, serta terlaksana atau tidaknya sangat ditentukan oleh tingkat kesadaran teologis dari masing-masing individu.
- Ibadah Ghairu Mahdhah, yakni sikap gerak-gerik,

> tingkah laku dan perbuatan yang mempunyai tiga tanda yaitu: pertama, niat yang ikhas sebagai titik tolak, kedua keridhoan Allah sebagai titik tujuan, dan ketiga, amal shaleh sebagai garis amal.

Ruang lingkup ‘ibadah di dalam Islam amat luas sekali. Ianya merangkumi setiap kegiatan kehidupan manusia. Setiap apa yang dilakukan baik yang bersangkut dengan individu maupun dengan masyarakat adalah ‘ibadah menurut Islam selagi mana ia memenuhi syarat syarat tertentu. Manusia diciptakan Allah bukan sekedar untuk hidup di dunia ini kemudian mati tanpa pertanggungjawaban, tetapi manusia diciptakan oleh Allah untuk beribadah. Karena Allah maha mengetahui tentang kejadian manusia, maka agar manusia terjaga hidupnya, bertaqwa, diberi kewajiban ibadah. Tegasnya manusia diberi kewajiban ibadah agar menusia itu mencapai taqwa.

BAB II
PSIKOLOGIS MENGUCAP DUA KALIMAT SYAHADAT

A. Pengantar

Mengucapkan syahadatain merupakan salah satu bagian dari aktivitas spiritual yang dilakukan oleh orang-orang muslim. Syahadatain ini apabila dapat diinternalisasikan dengan baik maka akan menjadi suatu doktrin keagamaan yang memberikan dampak yang sangat besar bagi yang mengaplikasikannya. Syahadatain secara tidak langsung dapat berimplikasi terhadap kepribadian seseorang. Orang yang memiliki kepribadian *syahadatain* (menginternalisasikan syahadatain) memiliki sikap yang positif, mereka bebas, merdeka, dan tidak terbelenggu oleh tuhan-tuhan yang nisbi. Mereka hanya meyakini Tuhannya sehingga tidak ada keraguan dalam menggapai harapan dan tujuannya.

Kalimat syahadatain diajarkan kepada setiap muslim sejak kecil, dihafal dan diajarkan maknanya hingga sedikit atau banyak dipahami maksudnya. Akan tetapi, sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Shihab, bahwa syahadatain yang seharusnya menjadikan seseorang

memiliki ketenangan, kedamaian, dan pikiran yang positif, terkadang tidak dapat menghilangkan pikiran negatif yang mendatangkan kegelisahan, kecemasan, dan ketergantungan kepada orang batil pada sebagian generasi muslim yang juga mengetahui makna syahadatain. Karenanya, bukan tidak pada tempatnya jika ada saja orang yang mempertanyakan nilai keislaman sebagian generasi muda. Sebagian mereka yang telah menghafal dan memahami maksudnya masih kehilangan sesuatu yang sangat penting dari syahadatain itu, sehingga mereka tetap tidak dapat mengubah pola pikir mereka.

B. Seputar Pemahaman Kalimat Syahadatain

1. Pengertian Syahadat

Pengertian syahadat menurut kesepakatan ulama Tauhid adalah sumpah atau persaksian. Syahadat dapat juga diartikan sebagai pengakuan atau penjelasan (Ash-Shabuni, 1998).

Syahadat adalah bentuk *mashdar* (kata dasar) dari kata *syahida-yasyhadu* yang secara bahasa mempunyai banyak arti, dan untuk menentukan arti mana yang cocok untuk sebuah perkataan, maka hal itu ditentukan oleh dua hal. Pertama, situasi atau keadaan suatu perkataan itu diucapkan. Kedua, konteks kalimat (susunan kata). Berkaitan dengan pembahasan dua kalimat syahadat, maka arti yang tepat adalah ucapan yang keluar berdasarkan ilmu yang dihasilkan dari pemikiran atau penglihatan (Kusnadi, 2009).

Menurut Mujib (2006), syahadat berasal dari kata "*syahida*" yang berarti bersaksi, menghadiri, melihat, mengetahui, dan bersumpah. Sedangkan menurut Hawwa (2004), kalimat *asy-hadu* dalam bahasa Arab mempunyai kemungkinan tiga makna. Al-Qur'an telah menggunakan bentuk derivatif kata ini dengan ketiga makna itu,

diantaranya yaitu:

- Dari kata dasar *al-musyaahadah* ‘penglihatan’. Al-Qur’an menggunakan kata dengan makna ini yaitu,
- “*yang disaksikan oleh malaikat-malaikat yanng didekatkan (kepada Allah)*.” (al-Muthaffifin: 21).
- Dari kata dasar *asy-syahaadah* ‘persaksian’. Al-Qur’an menggunakan kata dengan makna ini yaitu,
- “*...dan persaksikanlah dengan dua orang saksi yang adil di antara kamu...*” (ath-Thalaaq: 2).
- Dari kata dasar *al-half* ‘’sumpah. Al-Qur’an juga menggunakannya dengan makna ini yaitu,

  “*Apabila orang-orang munafik datang kepadamu, mereka berkata, ‘Kami mengakui bahwa sesungguhnya kamu benar-benar Rasul Allah.’ Dan Allah mengetahui bahwa sesungguhnya kamu benar-benar Rasul-Nya; dan Allah mengetahui bahwa sesungguhnya orang-orang munafik itu benar-benar orang pendusta. Mereka itu menjadikansumpah mereka sebagai perisai....*” (*al-Munaafiquun*:1-2).

Maka, anggaplah perkataan mereka, “*Nasyhadu*,” sebagai sumpah. Dan para fuqaha madzhab Hanafi menyatakan bahwa siapa yang berkata, “*Asyhadu*...” berarti ia telah bersumpah. Diantara makna-makna ini ada keterkaitan yang utuh, manusia bersumpah jika ia bersaksi dan bersaksi jika ia menyaksikan. Dengan ini, maka persaksian manusia dalam dua kalimat syahadat harus mempunyai makna sebagai berikut: Memberi persaksian bahwa “tidak ada tuhan selain Allah dan Muhammad utusan Allah” dengan akal dan hati.

a) Memberikan persaksian dengan lisan.
b) Persaksian harus dilakukan dengan tegas tanpa keragu-raguan.

Secara istilah syahadat merupakan pernyataan, janji sekaligus sumpah untuk beriman kepada Allah dan Rasul-Nya melalui pembenaran dalam hati, dinyatakan dengan lisan, dan dibuktikan dengan perbuatan. Menurut Al-Qathrani, dkk. (2006), syahadat mempunyai tiga arti yaitu ikrar, sumpah, dan janji. Ikrar merupakan suatu pernyataan seorang muslim mengenai apa yang diyakininya. Ketika seseorang mengucapkan kalimat syahadat, maka orang tersebut memiliki kewajiban untuk menegakkan dan memperjuangkan apa yang diikrarkan tersebut. Syahadat juga berarti sumpah, seseorang yang bersumpah berarti bersedia menerima akibat dan resiko apapun dalam mengamalkan sumpahnya tersebut. Artinya, seorang muslim berarti siap dan bertanggung jawab dalam tegaknya Islam. Selain itu, syahadat juga berarti janji. Artinya, setiap muslim adalah orang-orang yang berjanji setia untuk mendengar dan taat dalam segala keadaan terhadap semua perintah Allah.

Syaikh Abdul Aziz bin Abdullah bin Baz (t.t.) menyatakan makna syahadat sebagai pengakuan, pembenaran, dan keyakinan bahwa tidak ada yang berhak disembah kecuali Allah dan tiada sekutu bagi-Nya. Secara menyeluruh syahadat merupakan keyakinan dan pengakuan bahwa tidak ada yang berhak disembah kecuali Allah, lalu berkomitmen dengannya dan mengamalkan tuntunan-Nya dan tidak mempersekutukan-Nya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa syahadat merupakan kesaksian bahwa "tiada tuhan selain Allah" dan "Muhammad adalah utusan Allah", diwujudkan dalam bentuk keimanan dengan syahadat, dengan merasakan dan menjiwainya.

Yang diamaksud internalisasi syahadat adalah upaya yang sungguh-sungguh guna menanamkan syahadat di dalam hati, dengan penuh kesadaran antara gerak ruhani

dan gerak jasmani, secara personal, tanpa melibatkan orang lain.

Jadi internalisasi syahadat adalah sebuah proses atau cara menanamkan nilai-nilai atau syahadat yang menentukan tingkah laku yang diinginkan bagi suatu sistem yang sesuai dengan tuntunan Islam menuju terbentuknya kepribadian yang berakhlak mulia. Aktualisasi dari internalisasi syahadat tersebut yaitu berupa pembenaran hati, pengakuan dengan lisan, dan mengamalkan dengan perbuatan / perilaku.

2. Kandungan Makna Syahadat

Al-Ilah dalam bahasa Arab berarti segala sesuatu yang disembah atau diibadahi. Jin, iblis, manusia, gunung, laut, hewan, pohon, patung, dan lain sebagainya bila disembah, diibadahi, diberikan persembahan kepadanya baik dalam bentuk sesajen; makanan, minuman, ataupun lainnya maka itu semua termasuk *ilah* (Kusnadi, 2009).

Materi kata *al-ilah* dalam bahasa Arab adalah *alif*, *lam*, dan *ha*. Dalam kamus-kamus bahasa terdapat makna-makna berikut yang dihasilkan dari materi kata tersebut.

a. *Alihtu ila fulaanin,* yang bermakna ‘saya merasa tenang dengannya dan damai bersamanya’.
b. *Aliha ar-rajulu ya’lihu* yang bermakna ‘lelaki itu meminta tolong’.
c. *Aliha ar-rajulu ila ar-rajuli* yang bermakna ‘lelaki itu pergi mendatanginya karena ia amat merindukannya’.
d. *Aliha al-fashil bi-ummihi* yang bermakna ‘anak itu merasa amat cinta terhadap ibunya’.
e. *Aliha ilaahatan wa uluuhatan* yang bermakna ‘menyembah’.
f. *Laaha - yaliihu - laihan* yang bermakna ‘dia terhijab’.

Menurut kaidah bahasa Arab, kata-kata yang berasal dari materi bentukan kata yang sama di antara kata-kata tersebut terdapat keterkaitan. Jika kita mencermati pengertian kata-kata sebelumnya, kita akan mendapati keterkaitan yang jelas di antara kata-kata tersebut, "Saya tidak akan meminta tolong kecuali kepada orang yang saya merasa yakin terhadapnya, yang saya senangi, dan saya anggap lebih kuat dari saya, sehingga ia dapat menolong saya". Oleh karena itu, Tuhan selalu menjadi tumpuan, tempat mencari ketenangan, tempat meminta bantuan, tempat meminta perlindungan, dicintai, dirindukan, disembah, sementara Dia terhijab dari hamba-Nya. Karenanya, ketika kita mengucapkan, "Tidak ada tuhan selain Allah," maka dalam kalimat tersebut secara implisit terkandung makna-makna tertentu, seakan-akan berkata, tidak ada tempat mencari ketenangan, tidak ada tempat meminta, tidak ada yang dicintai, dan tidak ada yang disembah kecuali Allah (Hawwa, 2004).

Menurut Kusnadi (2009) *Al-Ilah* ialah yang disembah dan yang ditaati, dimana hati manusia sangat bergantung kepadanya dalam *mahabbah* (perasaan kasih sayang), *ta'zhim* (hal mengagungkan Allah), *khudhu'* (ketundukan), *khauf* (perasaan takut), dan hal-hal yang berkaitan dengannya. *Al-Ilah* berarti yang berhak untuk disembah, karena kebesarannya, keagungannya, dan ketinggian derajatnya. Bisa juga berarti, yang memiliki kekuatan raksasa, yang akal manusia tidak mampu memahami batas-batasnya. Dalam bahasa Indonesia, *ilah* diterjemahkan tuhan. Maka segala sesuatu yang disembah dan diibadahi disebut tuhan. Lebih lanjut Kusnadi menegaskan bahwa kata 'Allah' adalah identitas bagi Tuhan yang benar. Dia satu-satunya Tuhan yang berhak untuk disembah.

Kata, *laa ilaaha* (tiada tuhan) mengandung arti peniadaan (*nafi*) segala tuhan relatif dan temporer,

sedangkan kata *illallah* (kecuali Allah) mengandung arti menetapkan (*itsbat*) pada Tuhan yang Mutlak dan Sempurna (Mujib, 2006).

Agustian (2001) menyatakan bahwa syahadat merupakan cermin komitmen dari prinsip rukun iman. Karenanya, persaksian yang berupa ikrar ini menuntut adanya iman. Iman sendiri mencakup hati, lisan, dan perilaku. Sehingga, syahadat seseorang yang menandakan keislamannya akan termanifestasikan dalam hati, perkataan, dan perilakunya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Hawwa (2004) bahwa syahadat menuntut keyakinan, perilaku, dan makna-makna tertentu.

Iman secara bahasa berarti *at-tashdiiq* (pembenaran), sebagaimana firman Allah *ta'ala* : *"Dan kamu sekali-kali tidak akan percaya/membenarkan kepada kami."* (QS. Yuusuf : 17).

Dikarenakan ia merupakan lafadh *syar'iy*, maka tidak cukup hanya diartikan dari segi bahasa saja, akan tetapi harus dikembalikan pada pengertian nash-nash *syar'iy*. Syaikhul-Islam Ibnu Taimiyyah *rahimahullah* menyebutkan beberapa penjelasan penting tentang perbedaan antara *tashdiiq* dan iman. Menurut Ibnu Taimiyah (1329 H), iman itu tidak bersinonim dengan *at-tashdiiq* dalam makna. Karena setiap orang menyampaikan kabar penglihatan langsung ataupun tidak langsung (*ghaib*), dapat dikatakan secara bahasa : '*shadaqta*' (engkau benar), sebagaimana dapat juga dikatakan : '*kadzabta* (engkau dusta). Barangsiapa yang mengatakan : 'langit itu di atas kami', maka dapat dikatakan : '*shadaqa*' (ia benar), sebagaimana juga dapat dikatakan : '*kadzaba*' (ia dusta/tidak benar). Adapun lafadh iman tidaklah digunakan kecuali dalam penerimaan khabar dari yang *ghaib* (tidak terlihat secara tidak langsung). Tidak didapatkan dalam pembicaraan ada

orang yang menyampaikan khabar dengan penglihatannya langsung : '*matahari telah terbit dan tenggelam*'; kemudian dikatakan : '*aamannaahu*' sebagaimana dapat dikatakan : *shadaqnaahu*'..... Sesungguhnya kata *iman* berasal dari kata *al-amnu*. Kata tersebut dipergunakan dalam khabar yang dipercayai oleh orang yang meyampaikan khabar, seperti permasalahan ghaib. Oleh karenanya, tidak didapatkan dalam Al-Qur'an dan yang lainnya lafadh *aamana lahu* (aku mempercayainya), kecuali dalam pengertian ini.

Ibnu Taimiyah (1426 H) menegaskan bahwa lafadh *al-iman* secara bahasa tidaklah dipertentangkan dengan lafadh *at-takdziib*, sebagaimana lafadh *at-tashdiiq*. Telah diketahui dalam bahasa setiap orang menyampaikan khabar dapat dikatakan kepadanya : *shadaqta* (engkau benar) ataupun *kadzabta* (engkau dusta). Oleh karenannya, dapat pula dikatakan : *shadaqnaahu* (kami mempercayainya) atau *kadzabnaahu* (kami mendustakannya). Namun tidak dikatakan kepada setiap orang yang menyampaikan khabar : *aamannaa lahu* (kami beriman kepadanya) atau *kadzabnaahu* (kami mendustakannya). Tidak pula dikatakan : *anta mu'minun lahu* (engkau mengimaninya) atau *anta mukadzdzibun lahu* (engkau mendustakannya). Namun yang diketahui sebagai kebalikan *al-imaan* adalah lafadh *al-kufr* (kafir), sehingga (yang seharusnya) dikatakan : *huwa mu'minun au kufrun* (ia orang yang beriman atau kafir).

Menurut istilah *syar'iy*, At-Taimiy *rahimahullah* (t.t) mendefinisikan iman sebagai satu perkataan yang mencakup makna semua ketaatan lahir dan batin. Imaam Ibnu 'Abdil-Barr *rahimahullah* (1419H / 1999M) menyatakan bahwa para ahli fiqh dan hadits telah sepakat bahwasannya iman itu perkataan dan perbuatan. Dan tidaklah ada perbuatan kecuali dengan niat. Sedangkan Al-Imaam Ibnul-Qayyim *rahimahullah* (t.t) menjelaskan

bahwa hakikat iman terdiri dari perkataan dan perbuatan. Perkataan ada dua : perkataan hati, yaitu *i'tiqaad*; dan perkataan lisan, yaitu perkataan tentang kalimat Islam (mengikrarkan syahadat). Perbuatan juga ada dua : perbuatan hati, yaitu niat dan keikhlasannya; dan perbuatan anggota badan. Apabila hilang keempat hal tersebut, akan hilang iman dengan kesempurnaannya. Dan apabila hilang pembenaran (*tashdiiq*) dalam hati, tidak akan bermanfaat tiga hal yang lainnya.

Al-Imaam Sahl bin 'Abdillah At-Tustuuriy *rahimahullah* (dalam Ibnu Taimiyah, 1426 H) ketika ditanya tentang iman, ia menyatakan bahwa Iman itu adalah perkataan, perbuatan, niat, dan sunnah. Karena seandainya iman hanyalah perkataan tanpa perbuatan, maka adalah kekufuran. Seandainya ia hanyalah perkataan dan perbuatan namun tanpa niat, maka ia adalah kemunafikan. Dan seandainya ia hanyalah perkataan, perbuatan, dan niat, namun tanpa sunnah, maka ia adalah kebid'ahan.

Hal ini berarti iman menuntut adanya perkataan dan perbuatan. Iman tidak cukup hanya dengan keberadaan satu di antara keduanya tanpa yang lain. Karena kata iman hanyalah ada pada orang yang membenarkan seluruh syari'at yang Allah turunkan kepada Nabi Muhammad dengan niat, *iqraar* (pengakuan), dan perbuatan. Orang yang membenarkan (dalam hati) namun tidak mengikrarkan melalui lisannya dan tidak mengamalkan ketaatan melalui anggota badannya yang ia diperintahkan dengannya, maka tidak berhak dinamakan beriman. Begitu juga, barangsiapa yang mengikrarkan dengan lisannya dan mengerjakan dengan anggota badannya, namun ia tidak membenarkan hal itu dalam hatinya; maka tidak berhak pula dinamakan beriman.

Mujib (2006) menjelaskan bahwa bacaan tiada tuhan selain Allah memiliki arti tiada tuhan (*ilah*) yang ada

kecuali Allah. Syahadat pertama merupakan aktualisasi dari tauhid *ulûhîyyah* (ketuhanan). Sedang syahadat rasul memiliki arti bahwa Muhammad saw. merupakan Rasul Allah terakhir atau penutup. Oleh karena itu, Hawwa (2004) menegaskan bahwa slogan Islam dengan kesaksian bahwa "tidak ada tuhan selain Allah" dan "Muhammad adalah utusan Allah", masing-masing persaksian itu tidak menafikan yang lainnya. Lebih lanjut, Hawwa (2004), menyatakan bahwa dua kalimat syahadat dalam hati seorang muslim itu diwujudkan dalam bentuk perbuatan iman dan Islam, dengan merasakan dan menjiwainya.yang berupa pembenaran hati, artinya hati menerima semua ajaran yang dibawa oleh Rasul. Pengakuan dengan lisan, artinya mengucapkan dua kalimat syahadat '*asyhadu an laailaha illallah wa asyhadu anna Muhammadar rasulullah*'. Sedangkan perbuatan dengan anggota badan artinya amal hati yang berupa keyakinan-keyakinan dan beramal dengan anggota badan yang lainnya dengan melakukan ibadah-ibadah sesuai dengan kemampuannya.

3. Aspek–aspek Internalisasi Syahadat

Ibnu Taimiyah (1426 H) dan Baz (t.t) menyatakan bahwa syahadat seseorang tidak terinternalisasi dengan sempurna dan dianggap sah, jika tidak terdapat beberapa aspek penting sebagai berikut:

a. Ilmu / pengetahuan

Syahadat dapat terinternalisasi dengan baik apabila didasari dengan ilmu, yaitu pengetahuan tentang makna yang dikandung dalam syahadat. Seseorang yang bersyahadat harus memiliki pengetahuan tentang syahadat, wajib memahami isi dari syahadat yang dinyatakan itu, serta bersedia menerima konsekuensi dari syahadat tersebut.

b. Keyakinan

Seseorang yang mengucapkan syahadat tidak hanya sekedar didasari rasa tahu bahwa tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan-Nya dan maknanya. Akan tetapi, pengetahuan tersebut harus menjadi sebuah keyakinan dan benar-benar diikrarkan tanpa keraguan terhadap makna tersebut.

c. Keikhlasan

Ikhlas berarti bersihnya hati dari segala sesuatu yang bertentangan dengan makna syahadat. Ucapan syahadat yang bercampur dengan *riya'* atau kecenderungan tertentu tidak akan diterima oleh Allah SWT. Pengetahuan dan keyakinan mengenai syahadat harus dilandasi dengan keikhlasan dalam hati bahwa hanya Allah yang dijadikan sebagai *Rabb* dan Muhammad utusan-Nya, tiada sekutu, tiada sesuatu apapun yang dapat menyamai dalam hatinya.

d. Kejujuran

Kejujuran adalah kesesuaian antara ucapan dan perbuatan. Persaksian atau syahadat juga harus dilandasi dengan kejujuran. Pernyataan syahadat harus dinyatakan dengan lisan, diyakini dalam hati, lalu diaktualisasikan dalam amal perbuatan. Artinya, apa yang diucapkan oleh lisan sesuai dengan apa yang terdapat dalam hati dan perilaku. Jika lisan mengucapkan syahadat, kemudian hati meyakini sesuatu yang lain atau bertentangan dengan syahadat itu maka syahadat orang tersebut tidak terinternalisasi atau dengan kata lain hal ini disebut munafik.

e. Rasa cinta / keridhaan

Seseorang harus memiliki rasa cinta kepada Allah dan

Rasul-Nya dalam bersyahadat. Dengan adanya rasa cinta ini, akan dapat menghilangkan kebencian dan keraguan kepada Allah dan Rasul-Nya. Kecintaan juga berarti mencintai Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang yang beriman. Cinta juga harus disertai dengan amarah yaitu kemarahan terhadap segala sesuatu yang bertentangan dengan syahadat, atau dengan kata lain, semua ilmu dan amal yang menyalahi sunnah Rasulullah SAW.

f. Penerimaan

Syahadat yang diucapkan juga harus diiringi dengan rasa penerimaan terhadap segala makna yang terkandung di dalamnya. Penerimaan disini berarti penerimaan hati terhadap segala sesuatu yang datang dari Allah dan Rasul-Nya. Dan hal ini harus membuahkan ketaatan dan ibadah kepada Allah SWT, dengan jalan meyakini bahwa tidak ada yang dapat menjadi petunjuk dan menyelamatkan kecuali ajaran yang datang dari syariat Islam.

g. Ketundukan atau kepatuhan (terhadap konsekuensi syahadat)

Syahadat memiliki konsekuensi dalam segala aspek kehidupan seorang muslim. Oleh karena itu, seorang muslim harus patuh atau tunduk terhadap segala konsekuensi yang ada. Ketundukan yaitu tunduk atau patuh serta menyerahkan diri kepada Allah dan Rasul-Nya secara lahiriyah. Artinya, seorang muslim yang bersyahadat harus mengamalkan semua perintah-Nya dan meninggalkan semua larangan-Nya. Perbedaan antara penerimaan dengan ketundukan yaitu bahwa penerimaan dilakukan dengan hati, sedangkan ketundukan dilakukan dengan fisik. Oleh karena itu, setiap muslim yang bersyahadat selalu siap melaksanakan ajaran Islam dalam kehidupan.

Kaelany (2000) menyatakan bahwa terdapat beberapa sisi penting atau aspek yang harus ada dalam diri seseorang agar syahadat orang tersebut dapat dikatakan telah benar-benar terinternalisasi dengan baik, yaitu:

h. Diucapkan dengan lisan

Aspek yang pertama adalah diucapkan dengan lisan. Jika terdapat orang dari pengikut agama lain yang melaksanakan ibadah dalam agama Islam atau memiliki ritual yang sama dengan ibadah dalam Islam seperti puasa, tetapi orang tersebut tidak termasuk dalam golongan muslim. Hal ini dikarenakan lisannya tidak pernah mengikrarkan persaksian tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan-Nya. Demikian halnya dengan orang yang mengaku sebagai muslim dan beriman, tetapi tidak dapat mengikrarkan syahadat maka dapat dikatakan bahwa syahadat orang tersebut belum terinternalisasi dengan baik.

i. Diyakini atau dibenarkan dengan hati

Aspek yang kedua adalah membenarkan dengan hati. Orang yang sering mengikrarkan syahadat tetapi hati menolak pernyataan tersebut, maka ikrar persaksian tersebut dianggap batal. Dalam kehidupan bermasyarakat terdapat beberapa orang yang sekedar mengucapkan syahadat untuk tujuan tertentu. Misalnya, untuk sekedar dapat diakui sebagai bagian dari golongan muslim yang kemudian agar sah melakukan pernikahan, padahal dalam hati orang tersebut menolak pernyataan tersebut. Ikrar lisan dengan pernyataan hati terputus, tidak sejalan, dan bahkan menolak pernyataan lisan. Aspek yang ini sangat halus karena menyangkut hati dan kepercayaan, serta hanya individu sendiri dan Allah yang tahu.

j. Dibuktikan dengan perbuatan

Aspek yang ketiga adalah dibuktikan dengan perbuatan. Setiap orang yang menjadi saksi akan dimintai bukti-bukti penguat atas perbuatannya. Apabila terdapat suatu persaksian yang tanpa disertai bukti yang kuat, maka pembuktian tersebut menjadi lemah dan inilah yang disebut dengan mengaku-ngaku. Seseorang yang mengaku beriman kepada Allah tetapi tidak menjalankan perintah-perintah-Nya bahkan melanggar larangan-Nya, jelas dapat dikatakan sebagai saksi yang mamiliki bukti yang lemah, sehingga persaksiannya tertolak.

Hawwa (2004) menyatakan bahwa syahadat dalam hati seorang muslim itu diinternalisasikan dalam bentuk perbuatan Iman, dengan merasakan dan menjiwainya, yaitu berupa pembenaran hati, artinya hati menerima semua ajaran yang dibawa oleh Rasul. Pengakuan dengan lisan, artinya mengucapkan dua kalimat syahadat '*asyhadu an laailaha illallah wa asyhadu anna Muhammadar rasulullah*'. Sedangkan perbuatan dengan anggota badan artinya amal hati yang berupa keyakinan-keyakinan dan beramal dengan anggota badan yang lainnya dengan melakukan ibadah-ibadah sesuai dengan kemampuannya.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, secara garis besarnya penulis menyimpulkan bahwa syahadat dapat terinternalisasi dengan sempurna apabila telah memenuhi aspek-aspek tertentu. Yaitu, syahadat diikrarkan dengan lisan dengan memahami kandungan maknanya, syahadat yang diikrarkan dan dipahami tersebut juga harus diyakini dalam hati dengan jujur dan ikhlas, dan nilai syahadat juga harus diaplikasikan dalam bentuk perilaku atau dengan kata lain konsekuensi dari syahadat itu harus diamalkan dalam perilaku sehari-hari.

4. Hal - Hal yang Dapat Merusak Dua Kalimat Syahadat

Menurut Hawwa (2004), terdapat beberapa hal yang dapat merusak syahadat, yaitu:

1. Bergantung dan berserah diri kepada selain Allah, disertai bahwa hal tersebut bisa membawa manfaat.
2. Tidak mengakui bahwa sesungguhnya segala nikmat yang diperoleh, baik itu nikmat lahir maupun nikmat batin, nikmat yang bersifat materi maupun nonmateri adalah semuanya karena *fadhal* dan kemurahan Allah. Karena seandainya tidak karena kemurahan Allah, maka nikmat tersebut tidak akan pernah ada. Ketika menjelaskan dan mengupas makna kalimat tauhid *laa ilaaha illallah* di atas, kita menemukan bahwasanya hanya Allah semata Zat pemelihara dan pemberi nikmat.
3. Beramal tidak karena Allah. Seseorang yang bekerja dan beramal hanya mengatasnamakan nasionalisme saja, menjadikan nasionalisme sebagai satu-satunya tujuan dia bekerja dan berusaha, merupakan salah satu contoh beramal tidak karena Allah dan bagian dari syirik. Akan tetapi, Hawwa (2004) juga mengingatkan bahwa hal ini sangat halus dan sulit, karena yang dijadikan faktor pijakan utama untuk menghukumi seseorang dalam hal ini adalah itikad hatinya. Jadi, seseorang telah melakukan syirik ini atau tidak tergantung dari keyakinan yang ia pegang.
4. Memberikan selain Allah hak perintah dan melarang secara absolut, memberikan kepadanya hak menghalalkan dan mengharamkan, memberikannya hak membuat syariat atau hukum dan memberikannya hak kekuasaan.
5. Memberikan hak untuk ditaati kepada selain

Allah berdasarkan kemauan sendiri dan meyakini hal tersebut tanpa seizin dari-Nya. Karena hal ini bertentangan dengan makna kalimat tauhid *laa ilaaha illah* yang berarti bahwa tidak ada yang berhak untuk ditaati kecuali hanya Allah semata.

6. Memutuskan hukum tidak berdasarkan apa yang telah Allah turunkan atau beperkara (meminta keputusan hukum) kepada selain-Nya.
7. Membenci sesuatu yang merupakan bagian dari Islam atau membenci Islam secara keseluruhan.
8. Lebih mencintai kehidupan dunia daripada kehidupan akhirat dan menjadikan dunia adalah satu-satunya tujuan dalam hidup. Dengan syarat jika memang hal tersebut ia lakukan berdasarkan keyakinannya yang tidak percaya terhadap adanya kehidupan akhirat. Tapi jika ia melakukan hal tersebut bukan karena ia ingkar akan kehidupan akhirat, maka ia hanya dihukumi melakukan kemaksiatan.
9. Mengejek sesuatu bagian dari Al-Qur'an dan Sunnah atau mengejek orang-orang yang termasuk ahli Al-Qur'an dan Sunnah dengan tujuan mengejek Al-qur'an dan Sunnah, atau mengejek salah satu dari hukum-hukum Allah atau mengejek salah satu dari ritual-ritual yang diajarkan oleh-Nya.
10. Menghalalkan atau menganggap halal apa yang telah diharamkan oleh Allah secara pasti yang tidak ada perselisihan lagi di antara para ulama akan keharamannya atau mengharamkan apa yang telah dihalalkan oleh Allah yang tidak ada perselisihan lagi di antara para ulama akan kehalalannya.
11. Tidak beriman kepada seluruh nash-nash Al-Qur'an dan nash-nash Sunnah yang telah terbukti kebenarannya dari Rasulullah saw. Namun

dalam masalah Sunnah ada sedikit perincian, yaitu jika Sunnah tersebut *mutawatir* baik *matan* maupun maknanya atau *mutawatir* maknanya saja, maka tidak diragukan lagi bahwa orang yang mengingkarinya telah kafir.

12. Menjadikan orang-orang kafir dan munafik sebagai teman dan membenci orang-orang mukmin.
13. Tidak memuliakan Rasulullah SAW.
14. Hati merasa jijik terhadap ketauhidan Allah swt. dan merasa senang terhadap bentuk-bentuk kesyirikan.
15. Mengklaim bahwa Al-Qur'an dan Sunnah mempunyai makna batin yang tidak sama dengan makna zhahirnya. Bahwa hanya orang-orang tertentu saja yang mampu mengetahui makna batin Al-Qur'an dan Sunnah tersebut dengan melalui ilham.
16. Tidak mengetahui Allah SWT. dengan benar, sehingga ia mengingkari salah satu dari sifat-sifat, nama-nama, dan pekerjaan-pekerjaan-Nya.
17. Tidak mengenal Rasullullah dengan sebenarnya atau mengingkari salah satu sifat beliau yang telah diberikan Allah kepadanya atau menyifati dengan sifat yang bisa mengurangi derajat kemuliaannya atau menyifati dengan sifat yang bernada menghina dan melecehkan beliau atau tidak meyakini bahwa beliau adalah panutan utama bagi seluruh umat manusia.
18. Mengkafirkan orang-orang Islam (*ahlusy Syahaadatain*) atau tidak menghukumi kafir orang-orang yang kafir atau menghalalkan darah orang Islam.
19. Melakukan suatu amalan yang telah dijadikan oleh Allah suatu ibadah yang tidak pantas dipersembahkan kecuali kepada-Nya lalu

amalan tersebut dipersembahkan kepada selain-Nya. Seperti mempersembahkan sembelihan kurban kepada selain Allah seperti dipersembahkan kepada patung, berhala, atau yang lainnya, ruku' atau sujud kepada selain Allah, dan melakukan thawaf dengan niat mendekatkan diri kepada Allah, namun thawaf tersebut tidak dilakukan di Baitullah (Ka'bah).

20. Bentuk-bentuk kemusyrikan yang terdapat dalam suatu amalan dan ia bisa merusak serta menodai amalan tersebut tapi tidak sampai merusak makna dasar syahadat. Yaitu yang terkenal dengan nama syirik kecil (riya).

Kusnadi (2009) mengemukakan beberapa hal yang dapat merusak syahadat, yaitu:

1. Bertawakal kepada selain Allah. Tawakal berarti berserah diri kepada Allah dalam segala hal. Tawakal tidak berarti menafikan ikhtiar. Allah memerintahkan dua hal sekaligus; ikhtiar dan tawakal. Manusia dilarang menggantungkan harapan, cita-cita, kesuksesan dan keselamatan kepada setan, jin, patung, sesama manusia (dukun atau paranormal).
2. Tidak mengakui bahwa segala nikmat itu berasal dari Allah.
3. Beramal dan beribadah bukan karena Allah. Para ulama telah mendefinisikan ibadah mencakup segala perbuatan segala perbuatan yang dicintai Allah dan diridhai-Nya, baik dalam bentuk ucapan ataupun perbuatan, yang tampak maupun yang tersembunyi. Dari lafadh syahadat sudah tercermin bahwa ibadah hanya untuk dan karena Allah.
4. Memberikan hak memerintah dan melarang kepada

selain Allah.

5. Memberikan ketaatan kepada selain Allah.
6. Membenci Islam, sebagian ataupun keseluruhan.
7. Lebih mencintai kehidupan dunia daripada kehidupan akhirat.
8. Mencemooh dan mengolok-olok ayat-ayat Al-Qur'an atau Sunnah Rasulullah.
9. Tidak meyakini kebenaran nash-nash Al-Qur'an dan hadist Nabi yang shahih.
10. Menjadikan orang kafir dan munafik sebagai pemimpin.
11. Berperilaku buruk terhadap Rasulullah.
12. Membenci tauhid.
13. Menganggap bahwa dalam Al-Qur'an terdapat kontradiksi antara yang tersurat dengan yang tersirat.
14. Tidak mengenal Allah dengan benar.
15. Tidak mengenal rasulullah dengan benar.
16. Mengkafirkan orang yang berpegang teguh kepada syahadat dan tidak mengkafirkan orang yang jelas-jelas kekafirannya.
17. Bersumpah dengan nama selain Allah.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa hal yang dapat merusak dua kalimat syahadat, diantaranya adalah tidak bertawakal kepada Allah, beramal dan beribadah bukan karena Allah, tidak mengakui bahwa segala nikmat yang diperoleh merupakan pemberian dari Allah, membenci Islam, lebih mencintai dunia dari pada akhirat, mencemooh ayat Al-Qur'an dan Sunnah, menjadikan orang kafir dan munafik sebagai pemimpin, tidak menganal Allah dan Rasul dengan benar, serta bersumpah atas nama selain Allah.

5. Implikasi Dua Kalimat Syahadat

Asy-Syahid Sayyid Quthb (dalam Hawwa, 2004) mengemukakan beberapa hal yang menjadi pengaruh dari dua kalimat syahadat, yaitu:

a. Syahadat sebagai konsep (manhaj) kehidupan

Asy-Syahid sayyid Quthb dalam bukunya *Ma'alim fith Thariq*, dalam subjudul, "Laa Ilaaha Illallah Adalah Manhaj Kehidupan", menyatakan bahwa beribadah hanya kepada Allah semata adalah bagian rukun pertama dalam akidah Islam yang tercermin dalam syahadat "*Laa ilaaha illallah*". Sedangkan menerima penjelasan dari Rasulullah saw. tentang bagaimana beribadah kepada Allah itu adalah bagian yang keduanya, yang tercermin dalam syahadat bahwa Muhammad adalah Rasulullah.

Hati seorang muslim yang mukmin adalah tempat bersemayam dasar (syahadat) ini dengan dua cabangnya. Karena segala sesuatu setelah keduanya, berupa unsur-unsur keimanan dan rukun-rukun Islam pada dasarnya adalah pengejawantahan kedua hal ini. Keimanan terhadap unsur rukun Iman, rukun Islam, serta aturan dan hukum Islam, semua itu berdiri di atas dasar penyembahan kepada Allah. Juga referensi semua itu adalah apa yang disampaikan oleh Rasulullah.

Masyarakat muslim adalah masyarakat yang padanya terwujudkan dasar tersebut beserta seluruh elemennya. Oleh karenanya, syahadat "tidak ada tuhan selain Allah dan Muhammad adalah Rasulullah" merupakan dasar bagi konsep (*manhaj*) yang sempurna bagi kehidupan umat Islam dengan segala pernak-perniknya.

b. Syariat alam

Allah adalah Zat yang menciptakan alam dan manusia, Zat yang menjadikan alam dan manusia tunduk kepada

hukum-hukum yang telah ditetapkan. Namun disamping manusia adalah bagian dari alam yang menjadikannya harus tunduk pada hukum alam, ia juga mempunyai sisi kehidupan yang berbeda dari alam, karena kelebihan yang dikaruniakan oleh Allah kepadanya yaitu berupa kehendak dan keinginan. Oleh karena itu, Allah juga menetapkan sebuah syariat bagi manusia yang akan mengatur kehidupannya dalam kapasitas sebagai manusia yang mempunyai kelebihan atas unsur alam yang lain. Dengan tujuan agar kehidupannya sebagai manusia berjalan teratur dan serasi dengan kehidupan alamiahnya atau dengan kata lain berjalan teratur dan serasi dengan kehidupan manusia dalam kapasitasnya sebagai salah satu unsur atau bagian dari alam.

Berdasarkan hal ini, dapat diketahui bahwa syariat yang diturunkan Allah tidak lain adalah salah satu bagian dari seluruh hukum Tuhan yang mengendalikan dan mengatur fitrah alami manusia dan tabiat seluruh alam. Jadi, semua yang bersumber dari Allah, baik berupa ketetapan, perintah, larangan, janji, ancaman, peraturan, tuntunan, dan lainnya adalah salah satu bagian dari bagian hukum alam Tuhan. Oleh karena itu, syariat tersebut juga pasti nyata kebenarannya seperti benarnya hukum-hukum yang sering kita sebut sebagai hukum alam (*sunnatullah*).

c. Kebudayaan dan peradaban

Ketika kekuasaan tertinggi dalam masyarakat Islam adalah hanya dimiliki oleh Allah semata, yang tercerminkan dalam kedaulatan syariat Tuhan, maka manusia benar-benar terbebaskan dari penghambaan terhadap sesama manusia atau makhluk. Terciptanya kebebasan manusia dari penghambaan terhadap sesamanya adalah hakikat peradaban manusia yang tertinggi.

Masyarakat yang berperadaban tinggi adalah

masyarakat yang terbentuk karena dijaminnya kebebasan. Jika "kemanusiaan" manusia telah menjadi nilai tertinggi dalam suatu masyarakat dan ciri-ciri khas kemanusiaan dalam masyarakat itu telah menjadi suatu hal yang dimuliakan dan diakui, maka masyarakat itu adalah masyarakat yang berkebudayaan.

d. Kepercayaan diri yang bersumber dari Iman

Setiap masyarakat memiliki falsafah hidup, kebiasaan umum, sanksi yang mengekang dan standar tersendiri untuk menilai orang-orang yang tidak mau seirama dengan mereka. Setiap konsepsi dan pemikiran yang telah terkenal pasti mempunyai pengaruh dan inspirasi yang sulit dilepaskan kecuali dengan berpijak pada sebuah kebenaran yang berasal dari sumber yang lebih unggul, kuat dan tinggi. Sebuah kebenaran yang akan menjadikan seluruh konsepsi dan pemikiran-pemikiran tersebut menjadi kecil dan hina dihadapan-Nya. Demikian halnya dengan keyakinan bahwa "Tiada tuhan selain Allah dan Muhammad adalah Rasulullah" akan mampu menimbulkan sebuah perasaan superioritas.

Agustian (2001) menyatakan bahwa dua kalimat syahadat berimplikasi terhadap pembentukan karakter seseorang. Untuk membentuk karakter tidak cukup dengan hanya mengadakan pelatihan selama seminggu saja, atau dengan hanya membaca buku. Dibutuhkan suatu pembiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang, konsisten, dan berkesinambungan. Mekanisme yang dinamakan *Repetitive Magic Power* ini umumnya digunakan oleh perusahaan-perusahaan di Jepang, dan juga merupakan hal yang umum dipergunakan di dunia kemiliteran, seperti halnya Sumpah Prajurit milik TNI.

Ikrar kalimat syahadat yang terdapat dalam *tahiyyat* awal dan akhir dalam shalat ini diucapkan paling sedikit

sembilan kali dalam sehari semalam. Kalimat syahadat yang diucapkan berulang-ulang akan menjadi doktrin yang akan mengisi serta menghidupkan pikiran dan jiwa (Agustian, 2001). Apabila seseorang melaksanakan shalat lima waktu, maka ia akan melakukan *repetitive magic power* dengan mengucapkan syahadat sebanyak 270 kali dalam sebulan atau 3.240 kali dalam setahun.

Proses ini merupakan suatu energi yang tercipta dari hukum kekekalan energi, yang artinya bahwa energi tidak dapat dihilangkan tetapi hanya dapat dirubah menjadi bentuk energi lain. Pengulangan yang terus-menerus ini akan berfungsi mengangkat kekuatan rekaman pikiran bawah sadar sekaligus membangun kesadaran diri, sehingga tercipta sebuah doktrin yang akan menghasilkan suatu kebiasaan dan pada akhirnya akan membentuk sebuah karakter (Agustian, 2001).

Jadi, dua kalimat syahadat memiliki implikasi yang besar dalam kehidupan. Selain sebagai konsep, syari'at dan menjadi budaya dalam kehidupan, dua kalimat syahadat juga berpengaruh terhadap pembentukan karakter dan membangun kepercayaan diri. Dua kalimat syahadat yang diucapkan berulang-ulang dalam *tahiyyat* awal dan akhir setiap shalat atau di luar shalat, akan berfungsi sebagai suatu doktrinyang akan menghasilkan kebiasaan dan membentuk karakter yang kuat.

C. Aspek Psikologis Dua Kalimat Syahadat

1. Aspek Psikofisis

Di dalam kepala manusia terdapat tiga macam otak yang berkembang secara bertahap. Yaitu Otak Reptil, Otak Mamalia, dan *Neo Cortex*. Otak reptil bermula dari batang otak yang terletak di dasar otak dan terhubung ke tulang belakang. Otak ini berfungsi sebagai pusat kendali, sistem saraf otonomi, dan untuk mengatur fungsi utama tubuh

seperti denyut jantung dan pernafasan. Selain itu, otak reptil juga berfungsi mengatur reaksi seseorang terhadap bahaya atau ancaman dengan menggunakan pendekatan "lari" atau "lawan".

Kebanyakan orang tidak menyadari, bahwa pada dasarnya otak Reptil-lah yang menjadi bagian penting dari doktrin simbologi, baik itu dalam bentuk simbol visual atau auditorial. Otak reptil memiliki fungsi untuk merespon segala hal terhadap apa yang ia dengar dan saksikan, termasuk sebuah simbol. Sifat responsif ini terjadi karena otak reptil memiliki kesamaan dengan otak primitif. Ia tidak mampu maksimal untuk menganalisa, berfikir, mencerna secara intelektual apa saja hal yang menghampirinya. Karena sebagian fungsinya hanya untuk menjalankan fungsi instingtif seperti makan, minum, tidur dan sebagainya.

Dalam kajian psikologi kognisi, kita mengenal bahwa gelombang otak terdiri dari empat gelombang bagian. Yakni Gelombang *Deltha* dengan Frekuensi 0,1 - 4 Hz. *Thetha* dengan frekuensi 4 - 8 Hz, *Alpha* dengan frekuensi 8-12 Hz , *Betha* dengan frekuensi 12-25 Hz dan *Gamma* dengan frekuensi 25 Hz ke atas.

Azhar menjelaskan insting sugestif terhadap simbol, lagu-lagu, serta tampilan visual yang mengandung pesan simbolisme akan maksimal terserap ketika gelombang otak manusia berada pada level kondisi *alpha* dan *thetha*. Misalnya ketika seseorang sedang membaca, menulis, berdoa dan ketika kita fokus pada suatu obyek, yaitu dalam skala 4-12 Hz. Maka, dalam tahap itulah kondisi saat doktrin simbologi masuk dengan kondusif**.**

Demikian halnya dengan orang yang membaca dan menghayati syahadatain, baik di dalam shalat atau di luar shalatnya. Kalimat syahadatain memiliki dampak besar bagi psikologis seseorang yang membacanya, yaitu berupa

perasaan tenang karena ia hanya ber"*ilah*" pada Tuhan yang satu. Kebahagiaan, kesedihan, senang, kekecewaan, dan juga kemarahan adalah produk mental yang diproduksi oleh beberapa bagian otak sekaligus. Respon yang dimunculkannya saat membaca kalimat syahadatain bergantung pada persepsi yang dihasilkan oleh kerja sama antara sistem memori-emosi di sistem *limbik* dan *lobus frontalis* di kulit otak yang bertugas mempertimbangkan sikap terbaik. Selanjutnya, stimulan berupa kalimat syahadatain ini akan memicu diproduksinya hormon ketenangan (*serotonin*), kegembiraan (*endorfin*), dan hormon motivasi (*dopamin*).

Dalam suatu penelitian lain, Azhar (2008) menemukan bahwa talamus, sebuah stasiun pemancar sinyal otak yang terletak di otak bagian depan juga akan bereaksi terhadap stimulus. Menurut Sternberg (2008), talamus merupakan salah satu struktur utama otak yang berfungsi sebagai stasiun pemancar utama bagi informasi sensorik yang datang menuju otak; menyalurkan informasi ke wilayah kulit otak yang tepat melalui urat-urat saraf yang berangkat dari talamus ke wilayah-wilayah spesifik korteks; memadukan sejumlah nukleus (kelompok neuron) yang menerima jenis-jenis spesifik informasi sensorik dan menyalurkannya ke wilayah kulit otak yang spesifik. Sedangkan hipotalamus berfungsi mengontrol sistem saraf otonom seperti regulasi suhu tubuh internal, pengaturan indra pengecap dan rasa haus, serta terlibat dalam pengaturan emosi, rasa senang, rasa sakit, dan reaksi terhadap tekanan dan perasaan stress.

Jadi, perasaan nyaman dan tenang yang ditimbulkan dari internalisasi syahadatain ini serta hormon yang bekerja pada proses pembentukannya ini menghasilkan perasaan positif, sehingga dapat mengarahkan pada pikiran yang positif, sikap yang

positif, serta perilaku dan tindakan yang positif.

2. Aspek Spiritual

Manusia merupakan bagian dari jagad raya yang hidup dan bergelora di mana realita sejatinya adalah spirit dan ruh. Ketika manusia belajar hidup harmoni dengan spirit ini dan bisa menangkap ritmenya, maka manusia akan seirama dengan kekuatan maha dahsyat itu. Hasil akhirnya adalah membawa manusia semakin mendekati Tuhan. Manusia juga akan semakin sadar bahwa eksistensi manusia dengan Tuhan tidak hanya diikat oleh dunia fisik tetapi juga dunia spiritual yang jauh lebih besar. Manusia harus menemukan bahwa dirinya bagian dari spirit kekal dari Tuhan dengan cara berpikir positif tentang Tuhan dan eksistensi-Nya. Dengan demikian, manusia akan memahami bahwa Tuhan tidak akan menginginkan manusia menjadi lemah, kalah atau kecil, tetapi agar manusia bisa berjalan dengan tegak di dunia dengan spirit pesan dari Tuhan.

D. Hubungan Dua Kalimat Syahadat dan Berpikir Positif

Setelah dijelaskan makna dua kalimat syahadat dan dampaknya kepada cara berpikir seseorang muslim, maka selanjutnya akan dibahas hubungan dua kalimat syahadat dengan berpikir positif bagi seorang muslim.

1. Definisi Berpikir Positif

Menurut Peale (2005) berpikir positif adalah bentuk pikiran yang terbiasa untuk mencari hasil-hasil terbaik dari kemungkinan-kemungkinan terburuk. Peale (2005) juga mendefinisikan berpikir positif sebagai usaha melihat segala peristiwa dengan pengetahuan penuh bahwa ada hal-hal yang baik dan hal-hal yang buruk dalam kehidupan

manusia, kemudian menekankan perhatian pada hal-hal yang baik.

El-Bahdal (2010) mendefinisikan pikiran positif sebagai potensi dasar yang mendorong manusia untuk berbuat dan bekerja dengan menginvestasikan seluruh kemampuan kemanusiaannya. Pikiran positif merupakan pikiran yang membantu seseorang dalam mengembangkan akal, perasaan, dan perilakunya menjadi lebih baik, serta dapat menyingkap kekuatan tersembunyi pada manusia dan mengubah kehidupannya menjadi lebih berkualitas.

El-Bahdal (2010) juga mendefinisikan berpikir positif sebagai suatu usaha untuk mengarahkan pikiran pada hal-hal yang dapat mendorong langkah seseorang menuju kondisi yang lebih baik dan membuat perilaku menjadi terarah. Sedangkan Yuri (2010) mendefinisikan berpikir positif sebagai cara untuk berpikir lebih luas daripada pikiran kita sendiri.

Jadi, berpikir positif merupakan suatu usaha untuk mengarahkan pikiran pada hal-hal yang dapat mendorong langkah seseorang menuju kondisi yang lebih baik dan membuat perilaku menjadi terarah.

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif

El-Bantanie (2010) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk berpikir positif atau negatif, yaitu:

a. Kedekatan dengan Allah

Orang berpikir positif karena pikirannya terang (diterangi oleh cahaya dari Allah). Sebagaimana Allah SWT. menegaskan dalam Al-Qur'an, yang artinya:

> "*Allah (pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya-Nya seperti sebuah lubang yang tidak tembus yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita*

itu di dalam tabung kaca, (dan) tabung kaca itu bagaikan bintang berkilauan yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang diberkahi, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di timur dan tidak pula di barat, yang minyaknya (saja) hampir-hampir menerangi walaupun tidak disentuh api. Cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis), Allah memberi petunjuk kepada cahaya-Nya bagi orang yang Dia kehendaki, dan Allah membuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia. Dan, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu."

Ayat di atas dengan nyata menegaskan bahwa Allah memberikan petunjuk (cahaya-Nya) kepada orang yang Dia kehendaki. Orang-orang yang mendapat cahaya dari Allah sudah pasti mampu berpikir positif. Individu tersebut mampu mengambil hikmah dan pelajaran dari setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Sementara, orang-orang yang jauh dari Allah (tidak menginternalisasikan aspek-aspek syahadat), apalagi tidak menginternalisasikannya dalam kehidupan, tidak akan mungkin mendapat cahaya (hidayah) dari Allah. Maka, hati orang tersebut menjadi gelap dan cenderung berpikir negatif dalam memandang dan menyikapi setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.

b. Pengalaman Masa Lalu

Manusia tidak dapat hidup pada masa lalu. Akan tetapi, pikiran dan perasaannya dapat dibawa ke masa lalu. Jika hal itu dilakukan, seseorang akan merasakan apa yang dirasakan pada masa lalu. Jika yang dirasakan adalah pengalaman positif, maka akan memberikan dampak yang baik bagi orang tersebut. Akan tetapi, jika yang dirasakan pengalaman negatif, maka semakin memberikan tekanan mental dalam dirinya. Karena itu, pengalaman masa lalu dapat memberikan efek positif atau negatif bagi

seseorang, sehingga mempengaruhi pikirannya.

c. Pengaruh Orang Lain

Faktor lainnya yang menyebabkan seseorang berpikir positif adalah pengaruh orang lain. Manusia tidak hidup sendiri, melainkan bergaul dan bersosialisasi dengan orang lain, baik di lingkungan pendidikan, kerja, maupun masyarakat. Dalam proses sosialisasi tersebut, diri dan pikiran manusia sangat mungkin terpengaruh oleh orang lain.

Jika pengaruh tersebut sesuatu yang positif maka akan memberikan dampak positif bagi orang tersebut. seorang pakar di bidang pengembangan potensi manusia, Tracy (dalam El-Bantanie, 2010) mengatakan:

"*Get around the right people and associate with positive people who encourage and inspire you*.' (Bergaullah dengan orang yang tepat dan bekerjasamalah dengan orang yang positif, yaitu mereka yang dapat membangkitkan semangat dan memberi inspirasi banyak hal kepadamu).

c. Bacaan

Bacaan sangat mempengaruhi pola pikir seseorang. Bahkan, bacaan memegang peranan penting dalam membentuk pemikiran seseorang. Bacaan yang positif dapat mempengaruhi pembacanya untuk cenderung berpikir positif. Sebaliknya, bacaan negatif juga akan mempengaruhi pembacanya untuk cenderung berpikir negatif.

d. Media Elektronik

Faktor lain yang mempengaruhi pikiran seseorang adalah media elektronik. Kebiasaan mengonsumsi berita dan informasi negatif akan cenderung mempengaruhi seseorang untuk cenderung berpikir negatif. Sebaliknya, kebiasaan mengonsumsi berita dan informasi positif akan mempengaruhi seseorang untuk cenderung berpikir positif.

e. Sudut Pandang

Pada dasarnya, setiap peristiwa bersifat netral. Suatu peristiwa menjadi positif atau negatif tergantung pada siapa yang memaknainya. Lebih tepatnya, tergantung dari sundung pandang mana seseorang melihatnya. Peristiwa yang sama akan menghasilkan makna yang berbeda. Jika seseorang melihatnya dari sudut pandang positif, maka orang tersebut akan memberikan makna positif. Sebaliknya, jika seseorang melihatnya dari sudut pandang negatif, maka akan memberikan makna yang negatif.

Sedangkan Elfiky (2008), mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk berpikir negatif adalah sebagai berikut:

a. Jauh dari Allah

Seseorang yang jauh dari Allah, kehidupannya bagaikan mata rantai penderitaan, keluar dari satu masalah masuk ke masalah lain. Pikirannya selalu dibayangi hal-hal yang negatif. Seorang muslim selalu bertawakal dan bersyukur pada Allah, baik dalam kondisi sempit atau lapang. Hal ini akan menajadikan orang tersebut cenderung memusatkan pikirannya pada hal-hal yang positif.

b. Program Terdahulu

Manusia diprogram oleh dunia luar dirinya. Tujuh tahun pertama dari kehidupan manusia membentuk lebih dari 90% nilai yang diyakini. Nilai-nilai tersebut didapatkan dari orang tua, kerabat, sekolah, teman, dan masyarakat. Jika program yang diterima pada usia tujuh tahun pertama ini negatif maka akan mempengaruhi seluruh dimensi kehidupan manusia, termasuk pikirannya. Sebaliknya, jika program yang diterima positif, maka pikiran yang ikut terpengaruh juga akan positif.

c. Tidak Ada Tujuan yang Jelas

Tidak adanya tujuan yang jelas dalam kehidupan

seseorang membuat orang tersebut ttidak memaksimalkan kemampuan yang dianugerahkan Allah. jika demikian, hidupnya menjadi sia-sia, dihantui rasa takut, dan cemas menghadapi masa depan. Orang yang tidak memiliki tujuan yang jelas, hidup dan pikirannya akan mudah dipengaruhi oleh hal-hal negatif.

d. Rutinitas yang Negatif

Mencari posisi aman agar tetap bertahan hidup adalah tabiat manusia. Karena itu, manusia memetakan wilayah yang oleh Jung (dalam Elfiky, 2008) disebut "zona aman dan tenang". Wilayah ini terdiri dari tiga unsur utama: tempat tinggal, pekerjaan, dan orang yang hidup bersamanya. Ketika terjadi perubahan hidup, manusia merasa kehilangan rasa aman dan tidak tenang. Karena itu, setiap orang berusaha keras untuk memiliki zona aman yang menjamin kelangsungan hidupnya. Namun, zona aman tersebut dapat berubah menjadi rutinitas negatif yang dapat mengganggu pikiran dan stabilitas kejiwaan. Rutinitas negatif yang dimaksud adalah melakukan hal yang sama dengan cara yang sama sepanjang waktu tanpa perubahan.Misalnya, bangun tidur, mandi, sarapan, lalu berangkat kerja. Aktivitas ini selalu dilakukan setiap hari. Begitulah manusia berkutat dengan rutinitas tersebut sehingga hidupnya terasa tidak bermakna. Akibatnya, dalam kehidupan sehari-hari pikirannya akan cenderung memikirkan hal-hal yang negatif dan tidak bermakna.

e. Pengaruh Internal

Tantangan terbesar dalam hidup manusia adalah dirinya sendiri. Tantangan ini tidak datang dari luar, tapi bersumber dari dalam diri. Tantangan yang peling berbahaya adalah kemampuan menerima diri apa adanya. Orang yang paling menderita adalah orang yang tidak bisa menerima keadaan diri. Jika itu terjadi, seseorang akan berpikir negatif tentang dirinya. Citra diri, menghargai

diri sendiri, menerima diri sendiri, percaya diri, kesadaran diri, dan nilai-nilai luhur yang dipegang teguh oleh diri sendiri, semua itu ada di dalam jiwa manusia, di dalam *file-file* akalnya dan tersimpan kuat di dalam akal bawah sadar. Penyebab utama penderitaan seseorang adalah dirinya sendiri melalui pikiran negatif tentang diri sendiri yang terjadi berkali-kali, kemudian diikat oleh perasaan sehingga menjadi keyakinan.

f. Pengaruh Eksternal

Pengaruh eksternal sering kali menjadi penyebab utama munculnya pikiran negatif yang melahirkan berbagai penyakit, baik kejiwaan atau fisik. Ucapan negatif orang lain, baik keluarga, teman, atau masyarakat sekitar merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pikiran seseorang menjadi negatif pula.

g. Kehidupan Masa Lalu

Sebagian besar masalah yang dihadapi manusia bersumber dari pengalaman masa lalu yang negatif. Jika seseorang tidak dapat memetik pelajaran dari masa lalu. Maka orang tersebut akan terpenjara oleh perasaan negatif yang ada dalam ingatan. Hal ini akan menyebabkan seseorang kembali memikirkan kembali hal-hal yang negatif di masa lalu, sehingga menyikapi semua masalah dengan pikiran yang negatif.

h. Semangat yang lemah

Kondisi semangat yang lemah menimbulkan masalah bagi seseorang, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Ketika seseorang merasa semangatnya lemah, orang tersebut akan mencari pelarian dari keadaan tersebut. Misalnya, dengan menonton televisi berjam-jam, tidur seharian, makan meski tidak lapar, merokok atau hal lainnya. Kegiatan dan tanggung jawab yang tidak berkesudahan juga dapat melemahkan semangat seseorang. Pada gilirannya, menyebabkan penolakan

internal terhadap tugas-tugas tersebut. Hal ini disebut refleksi psikologis. Dengan demikian, pikiran negatif singgah dalam otak orang tersebut.

i. Persahabatan

Persahabatan yang tidak baik menyebabkan seseorang berkonsentrasi pada hal-hal yang negatif. Akal akan membuka *file-file* negatif sehingga menghasilkan sesuatu yang serupa dengannya. Pikiran negatif akan menjadikan bahasa seseorang menjadi negatif dan yang terdengar hanya keluhan. Hal itu akan membuat orang yang berpikir positif tidak tertarik untuk berinteraksi dengannya. Orang-orang yang berpikir positif memiliki pola pikir berorientasi solusi, majju, dan berkembang. Sementara orang-orang yang berpikir negatif hanya berkutat pada masalah, dan hal ini akan menular pada orang lain. pikiran negatif membuat seseorang merasa senang pada orang yang mendukung pendapat negatifnya dan orang yang memiliki pikiran sejenis. Jadi, pikiran negatif melahirkan persahabatan yang negatif. Persahabatan negatif memperkuat pikiran negatif.

Menurut Vinacle (dalam Ningsih, 2010) terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi cara berpikir seseorang, yaitu:

a. Faktor Etnosentris

Faktor etnosentris merupakan sikap pandangan yang terpangkal pada masyarakat dan kebudayaan, yang biasanya disertai sikap dan pandangan yang meremehkan masyarakat dan kebudayaan lain. faktor etnosentris berupa keluarga, struktur sosial, jenis kelamin, agama, kebangsaan, dan kebudayaan.

b. Faktor Egosentris

Faktor egosentris merupakan sifat dan kelainan yang menjadikan diri sendiri sebagai pusat segala hal, menilai segalanya dari sudut pandang sendiri. Faktor egosentris

ini yang membedakan cara berpikir individu.

Sedangkan Albercht (dalam Ningsih, 2010) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi berpikir positif, antara lain:

c. Harapan yang Positif (positive expectation)

Harapan yang positif yaitu melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, danmenjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan.

d. Afirmasi Diri (self affirmative)

Afirmasi diri yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. Dalam hal ini individu menggantikan kritik pada diri sendiri dengan memfokuskan pada kekuatan atau kelebihan diri sendiri.

e. Pernyataan yang Tidak Menilai (non judgement talking)

Pernyataan yang tidak menilai yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan. Pernyataan ataupun penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif.

f. Penyesuaian diri yang realistik (realistic adaptation)

Penyesuaian diri yang realistik yaitu mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri dari penyesalan, frustasi dan menyalahkan diri.

3. Ciri - ciri Orang Berpikiran Positif

El-Bahdal (2010) mengemukakan beberapa ciri orang yang berpikiran positif, yaitu:

a. Orang yang berpikir positif mengakui bahwa ada unsur-unsur negatif dalam kehidupan. Akan tetapi ia yakin bahwa semua masalah dapat diselesaikan.
b. Orang yang berpikir positif tidak mau kalah oleh

berbagai kesulitan dan rintangan.

c. Orang yang berpikir positif memiliki jiwa yang kuat dan konsisten.
d. Orang yang berpikir positif percaya pada kemampuan, ketrampilan, dan bakatnya.
e. Orang yang berpikir positif selalu membicarakan hal-hal positif dan selalu menginginkan kehidupan yang positif.
f. Orang yang berpikiran positif selalu bertawakal pada Allah.
g. Orang yang berpikir positif yakin bahwa semua orang memiliki daya kreatif. Akan tetapi daya kreativitas itu membutuhkan kekuatan yang membangkitkannya hingga menjadi aktual.

Sedangkan Elfiky (2008) mengemukakan ciri orang yang berpikir positif dan memiliki kepribadian positif sebagai berikut:

a. Beriman, memohon bantuan, dan tawakal pada Allah.
b. Memiliki nilai-nilai luhur serta menjauhi pikiran dan perilaku negatif.
c. Memiliki cara pandang yang jelas. Ia tahu apa yang diinginkan dalam jangka pendek, menengah, dan panjang. Ia tahu alasan menginginkan sesuatu, kapan menginginkannya, dan bagaimana cara mendapatkannya dengan mengerahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada. Ia selalu merencanakan aktivitasnya dengan fleksibel hingga berhasil mewujudkan apa yang ia inginkan.
d. Memiliki keyakinan dan proyeksi positif. Keyakinan dan proyeksi ini terkait erat dengan iman pada Allah dan dengan pengetahuan bahwa Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala baggi orang yang berbuat

baik.
e. Selalu mencari jalan keluar dari setiap masalah.
f. Berusaha belajar dari masalah dan kesullitan.
g. Tidak membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi kehidupannya.
h. Percaya diri, menyukai perubahan, dan berani menghadapi tantangan.
i. Hidup dengan cita-cita, perjuangan, dan kesabaran.
j. Pandai bergaul dan suka membantu orang lain.

Wardhani (dalam Yuri, 2010) mengemukakan ciri-ciri orang yang berpikir positif sebagai berikut:
a. Melihat masalah sebagai tantangan. Orang yang melihat masalah sebagai cobaan hidup atau ujian yang terlalu berat, membuatnya menjadi orang yang merasa sengsara.
b. Menikmati hidup. Pikiran yang positif akan membuat seseorang menerima keadaan dirinya dengan besar hati dan kekurangan dipandang sebagai aset yang belum digali.
c. Pikiran terbuka untuk menerima saran dan ide (open mind). Karena dengan demikian, memungkinkan adanya hal-hal baru yang akan membuat segala sesuatu menjadi lebih baik.
d. Menghilangkan pikiran negatif segera setelah pikiran itu terlintas di pikiran.
e. Mensyukuri apa yang telah dimiliki dan tidak berkeluh kesah dengan apa-apa yang tidak dimilikinya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa ciri orang yang berpikir positif, diantaranya adalah yakin dapat menyelesaikan masalah dengan tetap mengakui adanya

unsur-unsur negatif, tidak mau dikalahkan oleh berbagai rintangan dan kesulitan, orang yang berpikir positif memiliki jiwa yang kuat, percaya diri, serta bertawakal kepada Allah.

E. Hubungan antara Internalisasi Syahadat dengan Berpikir Positif

Menurut Azhar (2008), dilaporkan didalam suatu hasil penelitian yang dikutipnya menyatakan bahwa otak manusia adalah suatu organ yang beratnya sekitar 1,5 kg atau sekitar 2 % dari berat tubuh dan dioperasikan dengan bahan bakar glukosa dan oksigen. Saat bayi dilahirkan, otaknya telah berukuran 1/4 dari ukuran otak dewasa. Otak menyerap sekitar 20% suplai oksigen yang beredar di dalam tubuh manusia. Semua manusia sejak lahir telah memiliki 100.000.000.000 (seratus miliar) sel otak aktif dan didukung oleh 900.000.000.000 (sembilan ratus miliar) sel pendukung lainnya. Jadi, total ada 1 triliun sel otak. Manusia diberi otak yang sedemikian luar biasa kemampuannya.

Di dalam kepala manusia terdapat tiga macam otak yang berkembang secara bertahap. Yaitu Otak Reptil, Otak Mamalia, dan *Neo Cortex*. Otak reptil bermula dari batang otak yang terletak di dasar otak dan terhubung ke tulang belakang. Otak ini berfungsi sebagai pusat kendali, sistem saraf otonomi, dan untuk mengatur fungsi utama tubuh seperti denyut jantung dan pernafasan. Selain itu, otak reptil juga berfungsi mengatur reaksi seseorang terhadap bahaya atau ancaman dengan menggunakan pendekatan "lari" atau "lawan" (DePorter & Hernacki, 2003).

Kebanyakan orang tidak menyadari, bahwa pada dasarnya otak Reptil-lah yang menjadi bagian penting dari doktrin simbologi, baik itu dalam bentuk simbol visual atau auditorial. Otak reptil memiliki fungsi untuk

merespon segala hal terhadap apa yang ia dengar dan saksikan, termasuk sebuah simbol. Sifat responsif ini terjadi karena otak reptil memiliki kesamaan dengan otak primitif. Ia tidak mampu maksimal untuk menganalisa, berfikir, mencerna secara intelektual apa saja hal yang menghampirinya. Karena sebagian fungsinya hanya untuk menjalankan fungsi instingtif seperti makan, minum, tidur dan sebagainya Azhar (2008).

Selain pengaruh otak Reptil, gelombang otak juga memberikan faktor dominan (Azhar, 2008). Dalam kajian psikologi kognisi, kita mengenal bahwa gelombang otak terdiri dari empat gelombang bagian. Yakni Gelombang *Deltha* dengan Frekuensi 0,1 - 4 Hz. *Thetha* dengan frekuensi 4 - 8 Hz, *Alpha* dengan frekuensi 8-12 Hz , *Betha* dengan frekuensi 12-25 Hz dan *Gamma* dengan frekuensi 25 Hz ke atas (Mustajib, 2010).

Azhar (2008) menjelaskan insting sugestif terhadap simbol, lagu-lagu, serta tampilan visual yang mengandung pesan simbolisme akan maksimal terserap ketika gelombang otak manusia berada pada level kondisi *alpha* dan *thetha*. Misalnya ketika seseorang sedang membaca, menulis, berdoa dan ketika kita fokus pada suatu obyek, yaitu dalam skala 4-12 Hz. Maka, dalam tahap itulah kondisi saat doktrin simbologi masuk dengan kondusif**.**

Demikian halnya dengan orang yang membaca dan menghayati syahadat, baik di dalam shalat atau di luar shalatnya. Kalimat syahadat memiliki dampak besar bagi psikologis seseorang yang membacanya, yaitu berupa perasaan tenang karena ia hanya ber"*ilah*" pada Tuhan yang satu. Kebahagiaan, kesedihan, senang, kekecewaan, dan juga kemarahan adalah produk mental yang diproduksi oleh beberapa bagian otak sekaligus. Respon yang dimunculkannya saat membaca kalimat syahadat bergantung pada persepsi yang dihasilkan

oleh kerja sama antara sistem memori-emosi di sistem *limbik* dan *lobus frontalis* di kulit otak yang bertugas mempertimbangkan sikap terbaik. Selanjutnya, stimulan berupa kalimat syahadat ini akan memicu diproduksinya hormon ketenangan (*serotonin*), kegembiraan (*endorfin*), dan hormon motivasi (*dopamin*) (Azhar, 2008).

Dalam suatu penelitian lain, Azhar (2008) menemukan bahwa talamus, sebuah stasiun pemancar sinyal otak yang terletak di otak bagian depan juga akan bereaksi terhadap stimulus. Menurut Sternberg (2008), talamus merupakan salah satu struktur utama otak yang berfungsi sebagai stasiun pemancar utama bagi informasi sensorik yang datang menuju otak; menyalurkan informasi ke wilayah kulit otak yang tepat melalui urat-urat saraf yang berangkat dari talamus ke wilayah-wilayah spesifik korteks; memadukan sejumlah nukleus (kelompok neuron) yang menerima jenis-jenis spesifik informasi sensorik dan menyalurkannya ke wilayah kulit otak yang spesifik. Sedangkan hipotalamus berfungsi mengontrol sistem saraf otonom seperti regulasi suhu tubuh internal, pengaturan indra pengecap dan rasa haus, serta terlibat dalam pengaturan emosi, rasa senang, rasa sakit, dan reaksi terhadap tekanan dan perasaan stress.

Talamus yang terlatih dan terkendali dengan baik, aksis atau sumbu HPA (*hipothalamus-pituitari-adrenalin*) akan terkendali dengan baik pula. Parameter yang dapat diamati adalah terkendalinya hormon pengatur kecemasan yang dinamakan kortisol. Jika kortisol berada dalam keadaan stabil, akan ada beberapa indikator yang akan muncul yaitu, rasa tenang yang sensasinya diatur oleh kadar seretonin yang optimal, rasa senang yang sensasinya diatur oleh kadar endorfin, dan rasa burgar yang sensasinya diperankan oleh *vasopresin* yang bertugas mengatur stabilitas cairan dalam tubuh (Azhar, 2008).

Jadi, perasaan nyaman dan tenang yang ditimbulkan dari internalisasi syahadat ini serta hormon yang bekerja pada proses pembentukannya ini menghasilkan perasaan positif, sehingga dapat mengarahkan pada pikiran yang positif, sikap yang positif, serta perilaku dan tindakan yang positif.

3. Aspek Spiritual

Manusia merupakan bagian dari jagad raya yang hidup dan bergelora di mana realita sejatinya adalah spirit dan ruh. Ketika manusia belajar hidup harmoni dengan spirit ini dan bisa menangkap ritmenya, maka manusia akan seirama dengan kekuatan maha dahsyat itu. Hasil akhirnya adalah membawa manusia semakin mendekati Tuhan. Manusia juga akan semakin sadar bahwa eksistensi manusia dengan Tuhan tidak hanya diikat oleh dunia fisik tetapi juga dunia spiritual yang jauh lebih besar. Manusia harus menemukan bahwa dirinya bagian dari spirit kekal dari Tuhan dengan cara berpikir positif tentang Tuhan dan eksistensi-Nya. Dengan demikian, manusia akan memahami bahwa Tuhan tidak akan menginginkan manusia menjadi lemah, kalah atau kecil, tetapi agar manusia bisa berjalan dengan tegak di dunia dengan spirit pesan dari Tuhan (Peale, 2006).

Tuhan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Pengingkaran manusia terhadap Tuhan dikarenakan faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Namun, untuk menutupi dan meniadakan Tuhan akan sangat sulit dilakukan. Manusia memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk keada yang gaib. Ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia yang dalam psikologi dinamakan pribadi (*self*) atau hati nurani (*conscience of man*) (Jalaluddin, 2009).

Syekh Abdul Qadir Al-Jailani (2009), dalam sebuah Bab tentang keutamaan Laa ilaaha illa Allah di dalam salah satu karangannya menyatakan bahwa sebuah pikiran akan menjadi sehat, jika hati disinari dengan makrifat Allah. Dengan mengenal Allah dan Rasul-Nya, serta menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya, maka pikiran akan menjadi sehat (positif).

Elfiky (2008) menyatakan bahwa dengan senantiasa mendekat kepada Allah, bertawakal, dan bersyukur kepada-Nya, maka akan selalu mengarahkan pikiran pada hal-hal yang positif. Lebih lanjut Elfiky (2008) menegaskan bahwa kepribadian positif adalah kepribadian yang beriman kepada Allah. Pikiran, bahasa, dan jiwanya senantiasa diarahkan pada hal yang positif.

Agustian (2003) menyatakan bahwa kalimat syahadat merupakan cermin komitmen dari rukun iman. Apabila keyakinan bersyahadat ini telah ditanamkan kuat-kuat dalam hati, maka keyakinan itu akan berubah menjadi suatu kekuatan yang mendorong setiap jiwa manusia bergerak pada hal yang positif. Inilah sumber kekuatan tak terperi bagi orang yang beriman dan bertakwa yang akan memunculkan keberanian, sekaligus keyakinan, optimisme, juga ketenangan batin yang mengarahkan emosi, pikiran, dan perilakunya pada hal-hal positif yang dirihai Allah.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dengan menginternalisasikan syahadat dengan cara benar-benar meyakini dan mengamalkannya, maka seseorang akan cenderung mempunyai pikiran yang positif. Hal ini dikarenakan berpikir positif merupakan salah satu perilaku yang dianjurkan dalam Islam dan diridhai Allah. Dengan berpikir positif seseorang akan dapat mengambil manfaat dan pelajaran dalam kehidupan dan lingkungannya. Sebagaimana firman Allah dalam Surat al-Baqarah ayat

269, yang artinya:

> "... *Dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang mempunyai akal sehat*".

Syahadat memiliki dampak besar bagi psikologis seseorang yang membacanya, yaitu berupa perasaan tenang karena ia hanya ber"*ilah*" pada Tuhan yang satu. Elfiky (2008) menyatakan bahwa dengan senantiasa mendekat kepada Allah, bertawakal, dan bersyukur kepada-Nya, maka akan selalu mengarahkan pikiran pada hal-hal yang positif.

Kebahagiaan, kesedihan, senang, kekecewaan, dan juga kemarahan adalah produk mental yang diproduksi oleh beberapa bagian otak sekaligus. Respon yang dimunculkannya saat membaca kalimat syahadat bergantung pada pikiran dan persepsi yang dihasilkan oleh kerja sama antara sistem memori-emosi di sistem *limbik* dan *lobus frontalis* di kulit otak yang bertugas mempertimbangkan sikap terbaik. Selanjutnya, stimulan berupa kalimat syahadat ini akan memicu diproduksinya hormon ketenangan (*serotonin*), kegembiraan (*endorfin*), dan hormon motivasi (*dopamin*) (Azhar, 2008).

Dalam suatu penelitian lain, Azhar (2008) menemukan bahwa talamus, sebuah stasiun pemancar sinyal otak yang terletak di otak bagian tengah juga akan bereaksi terhadap stimulus. Jika talamus terlatih dan terkendali dengan baik, aksis atau sumbu HPA (hipotalamus-pituitari-adrenalin) akan terkendali dengan baik pula. Parameter yang dapat diamati adalah terkendalinya hormon pengatur kecemasan yang dinamakan kortisol. Jika kortisol berada dalam keadaan stabil, akan ada beberapa indikator yang akan muncul yaitu, rasa tenang yang sensasinya diatur oleh kadar seretonin yang optimal, rasa

senang yang sensasinya diatur oleh kadar endorfin, dan rasa burgar yang sensasinya diperankan oleh vasopresin yang bertugas mengatur stabilitas cairan dalam tubuh.

Perasaan nyaman dan tenang ini serta hormon yang bekerja pada proses pembentukannya ini menghasilkan perasaan positif, sehingga dapat mengarahkan pada pikiran yang positif, sikap yang positif, serta perilaku dan tindakan yang positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa internalisasi syahadat dan berpikir positif pada subjek penelitian tergolong sedang. Klasifikasi subjek ini dilihat dari besarnya jumlah subjek dari subjek keseluruhan, yaitu masing-masing ada 40 subjek (66,7%) yang memiliki aktualisasi internalisasi syahadat sedang dan ada 40 subjek (66,7%) yang memiliki kemapuan berpikir positif sedang. Sumbangan efektif yang diberikan oleh internalisasi syahadat kepada berpikir positif sebesar 11,5 % ((r = 339)^2), maka dapat dilihat bahwa 88,5 % merupakan faktor lain di luar internalisasi syahadat yang memberikan pengaruh pada berpikir positif seperti berbagai aktivitas spiritual lainnya, latar belakang pendidikan, lingkungan, kondisi fisik, atau rutinitas.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Syahadatain memiliki dampak besar bagi psikologis seseorang yang membacanya, yaitu berupa perasaan tenang karena ia hanya ber"*ilah*" pada Tuhan yang satu. Seorang muslim yang senantiasa mendekat kepada Allah, bertawakal, dan bersyukur kepada-Nya, maka ia akan selalu mengarahkan pikiran pada hal-hal yang positif.

Kebahagiaan, kesedihan, senang, kekecewaan, dan juga kemarahan adalah produk mental yang diproduksi oleh beberapa bagian otak sekaligus. Respon yang dimunculkannya saat membaca kalimat syahadatain bergantung pada pikiran dan persepsi yang dihasilkan

oleh kerja sama antara sistem memori-emosi di sistem *limbik* dan *lobus frontalis* di kulit otak yang bertugas mempertimbangkan sikap terbaik. Selanjutnya, stimulan berupa kalimat syahadatain ini akan memicu diproduksinya hormon ketenangan (*serotonin*), kegembiraan (*endorfin*), dan hormon motivasi (*dopamin*).

Oleh sebab itu, tidaklah berlebihan jika dinyatakan bahwa sebuah pikiran akan menjadi sehat, jika hati disinari dengan makrifat Allah. Dengan mengenal Allah dan Rasul-Nya, serta menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya, maka pikiran akan menjadi sehat (positif). dengan senantiasa mendekat kepada Allah, bertawakal, dan bersyukur kepada-Nya, maka akan selalu mengarahkan pikiran pada hal-hal yang positif. Selanjutnya seorang mukmin yang kepribadian positif adalah kepribadian yang beriman kepada Allah. Pikiran, bahasa, dan jiwanya senantiasa diarahkan pada hal yang positif.

Dengan kata lain kalimat syahadatain merupakan cermin komitmen dari rukun iman. Apabila keyakinan bersyahadatain ini telah ditanamkan kuat-kuat dalam hati, maka keyakinan itu akan berubah menjadi suatu kekuatan yang mendorong setiap jiwa manusia bergerak pada hal yang positif. Inilah sumber kekuatan tak terperi bagi orang yang beriman dan bertakwa yang akan memunculkan keberanian, sekaligus keyakinan, optimisme, juga ketenangan batin yang mengarahkan emosi, perilaku dan pikirannya pada hal-hal positif yang dirihai Allah.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dengan menginternalisasikan syahadatain dengan cara benar-benar meyakini dan mengamalkannya, maka seseorang akan cenderung mempunyai pikiran yang positif. Hal ini dikarenakan berpikir positif merupakan salah satu perilaku yang dianjurkan dalam Islam dan diridhai

Allah. Dengan berpikir positif seseorang akan dapat mengambil manfaat dan pelajaran dalam kehidupan dan lingkungannya.

BAB III
PSIKOLOGI IBADAH SHALAT

A. Pengertian Shalat

Shalat menurut bahasa 'Arab: doa. Menurut istilah syara' ialah ibadat yang diawali dengan takbiratur ihram dan di akhiri dengan salam. Mendirikan Shalat ialazh menunaikannya dengan teratur, dengan melengkapi syarat-syarat, rukun-rukun dan adab-adabnya, baik yang lahir ataupun yang batin, seperti khusu',memperhatikan apa yang dibaca dan sebagainya.

Disebutkan shalat secara khusus diantara ibadah yang lainnya, karena ia mempunyai keutamaan atas yang lainnya. Didalam shalat, seseorang mengingat sembahannya dan hati serta lisan sibuk dengan itu. Oleh sebab itu, shalat dapat mencegah perbuatan yang keji dan mungkar.

Pandangan Pakar Ilmu Jiwa Terhadap Shalat Allah berfirman, *"Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yailg khusyu' dalam shalatnya.*" (al-Mu'minuun: 1-2)

Para pakar ilmu jiwa menyatakan bahwa manfaat

shalat bagi seorang ditinjau dari sudut kejiwaan lebih banyak dari hanya sekadar dihitung, dan lebih umum dari hanya sekadar disebut. Dalam shalat, seseorang mengingat tuhannya. Sesungguhnya semua urusan berada di tangan-Nya. Se-sungguhnya manusia dalam dunia ini hanya milik Allah semata. Jika ada orang zalim yang menganiayanya, maka hendaknya ia serahkan masalahnya kepada Zat yang semua kekuasaan langit dan bumi berada di tangan-Nya. Jika dunia ini serasa sempit baginya, maka hendaknya ia lekas berlindung' kepada Zat Yang Mahaluas kasih sayang-Nya terhadap segala sesuatu yang ada.

Perasaan psikis semacam ini dapat menarik seseorang menjadi tenang dan tenteram jiwanya. Selanjutnya bisa menolongnya untuk melangkah terus dalam kehidupannya secara sehat jasmani maupun sehat akalnya. Hal ini sebagai-mana berdiri di hadapan Allah sebanyak lima kali dalam sehari, dan memohon ampunan dari-Nya terhadap segala dosa yang telah diperbuatnya, menjadikan seseorang kebal dari berbagai gangguan kejiwaan yang bersumber dari rasa hina diri dan perasaan selalu bersalah yang ditimbulkannya.

Dengan demikian, curhat merupakan salah satu bentuk media pengobatan yang kini mulai diberlakukan di setiap rumah sakit kejiwaan maupun syaraf, sebagaimana yang telah disarankan para dokter jiwa dengan cara memilih seseorang yang akan dijadikan tempat untuk curhat. Tidak semua orang selalu dapat dijadikan tempat untuk curhat. Tetapi, orang yang dijadikan tempat curhat itu juga tidak harus seorang dokter atau salah seorang tokoh agama.

Yang penting adalah merasa bahwa orang ini akan selalu mendengarkan, merasakan, dan membantu. Maka, bagaimana jika orang itu lebih cenderung untuk mengembalikannya kepada Zat Allah Yang Maha

Men-dengar, Melihat, dan Memiliki semua perkara yang ada.

Kolheim, seorang Inggris yang masuk Islam dan menganti namanya dengan Abdullah, mengatakan bahwa ketika ia sedang bepergian di atas sebuah kapal laut menuju Tango, tiba-tiba muncul badai yang meneijang hingga kapal hampir saja tenggelam. Para penumpang menyelamatkan barang bawaan mereka dan berlari-larian ke semua penjuru. Mereka takut dan tak tahu harus berbuat apa. Secara tiba-tiba ia menyaksikan sekelompok kaum muslimin sedang membentuk satu barisan sambil bertakbir, bertahlil, dan bertasbih. Lalu ia bertanya kepada salah seorang dari mereka,

"Apa yang sedang kalian lakukan?

" Ia menjawab, "Kami sedang shalat kepada Allah.

" Maka ia bertanya kembali,

"Tidakkah kalian bergegas untuk mengendalikan kapal agar tidak tenggelam?"

Ia menjawab, "Tidak... Sesungguhnya kami shalat kepada Allah, kepadaNyalah semua urusan berada. Jika Dia menghendaki, maka Dia pasti menghidupkan (kami); dan jika Dia berkehendak pula, maka Dia mematikan (kami)."

Peristiwa inilah yang menyebabkan ia ingin mempelajari agama Islam sekaligus sebagai hidayah baginya untuk masuk ke dalam Islam. Bahkan, ia akhimya menjadi salah seorang dai besar di Inggris, dan telah banyak orang yang masuk Islam olehnya.

Alkount Henry de' Castre berkata, "Suatu ketika aku keluar menuju gurun pasir untuk menyenangkan diriku (untuk senang-senang) dengan berkendaraan kuda bersama 30 orang Arab kampung yang juga menunggang kuda-kuda mereka. Setelah beberapa saat berjalan, mereka memberhentikan perjalanan, mengingat telah masuk

waktu shalat. Maka, turunlah mereka dari kuda-kuda mereka dan membentuk satu barisan. Dengan kopiah-kopiah putih, mereka merunduk-runduk dan sujud dengan gerakan-gerakan secara teratur, serta mengagungkan Allah (bertakbir). Seketika itu, aku diselimuti perasaan tak menentu yang tidak bisa diungkapkan, antara m alu dan marah. Orang-orang Arab ini dengan sangat yakin menganggap diri mereka lebih mulia dariku dan lebih agung cita-citanya. Betapa indahnya pemandangan mereka, sedangkan kuda-kuda mereka tampak berdiri khusus di dekat mereka, dikendalikan oleh bumi. Kuda-kuda itu terlihat tenang (tidak liar), seolah dikendalikan oleh hawa khusus yang terpancar dari ibadah shalat serta rasa takut kepada Allah itu. Aku terbayang seolah-olah diriku berada di tengah-tengah penduduk desa, di mana untuk pertama kali dalam hidupku aku melihat dengan mata kepalaku sendiri orang-orang yang sedang menyembah Allah.

Jelaslah sudah bahwa semangat Islam untuk melakukan shalat berjamaah mendorong terealisasinya tujuan kejiwaan. Yaitu, mempererat hubungan mahabbah 'kecintaan' di antara orang-orang yang melakukan shalat dan semakin menguatkan rasa kasih sayang di antara mereka. Kumpulan yang bersemangat ini meskipun berbeda pakaiannya, asal-usulnya, dan usianya bersama-sama berdiri membentuk satu barisan, yang dipimpin oleh pemimpin (imam) guna melaksanakan ibadah shalat, yang kadang ia (sang imam) justru yang paling miskin di antara mereka.

Sudah betapa banyak gambaran shalat berjamaah ini memiliki pengaruh yang sangat besar bagi siapa saja yang sedang melihatnya dari kalangan orang-orang non-muslim. Seorang juru tulis Inggris Herros Liev berkata," 'Sungguh sesuatu di dunia ini yang palingmemuaskanku

adalah bila setiap agama yang ada itu selalu menyeru kepada persamaan di antara semua orang tanpa pandang bulu. Aku telah mengunjungi banyak sekali gereja maupun tempat-tempat peribadahan. Aku lihat dalam tempat-tempat peribadahan tersebut terjadi pemisahan antara lapisan (kedudukan seseorang) sama persis dengan keadaan yang terjadi di luamya.

Aku sangat yakin pasti di dalam masjid-masjid (Islam) juga demikian halnya. Akan tetapi, betapa kagetnya diriku ketika menyaksikan perasaan sederajat yang sungguh sangat luar biasa di antara kalangan umat Islam. Di sana aku menemukan orang-orang yang beraneka ragam jenis dengan kedudukan mereka yang berbeda-beda. Betapa sangat mulia beban di antara mereka semua, tanpa ada satu pun orang yang merasa rikuh,, meskipun cukup tinggi kedudukannya ketika shalat bersebelahan dengan orang yang barangkali lebih rendah pangkatnya.

Shalat sebagai tiang agama, penyangga bangunan megah lagi perkasa. Ia sebagai cahaya terang keyakinan, obat pelipur ragam penyakit di dalam dada dan pengendali segala problem yang membelenggu langkah-langkah kehidupan manusia. Oleh karenanya, shalat dapat mencegah perilaku keji dan munkar, menjauhkan hawa nafsu yang condong pada kejelekan untuk mencampakkannya sejauh mungkin.

B. Seputar Fiqih Shalat

Shalat adalah salah satu dari lima rukun Islam. Shalat merupakan tiang agama yang tidak akan tegak tanpanya. Shalat adalah ibadah pertama yang Allah wajibkan. Shalat adalah amal pertama yang diperhitungkan di hari kiamat. Shalat adalah wasiat terakhir Rasulullah saw. kepada umatnya ketika hendak meninggal dunia. Shalat adalah ajaran agama yang terakhir ditinggalkan umat Islam.

Allah swt. menyuruh memelihara shalat setiap saat, ketika mukim atau musafir, saat aman atau ketakutan. Firman Allah:

حَٰفِظُوا۟ عَلَى ٱلصَّلَوَٰتِ وَٱلصَّلَوٰةِ ٱلْوُسْطَىٰ وَقُومُوا۟ لِلَّهِ قَٰنِتِينَ ﴿٢٣٨﴾
فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا ۖ فَإِذَآ أَمِنتُمْ فَٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ كَمَا
عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا۟ تَعْلَمُونَ ﴿٢٣٩﴾

"Peliharalah segala shalat-(mu), dan (peliharalah) shalat wusthaa. Berdirilah karena Allah (dalam shalatmu) dengan khusyuk. Jika kamu dalam keadaan takut (bahaya), maka shalatlah sambil berjalan atau berkendaraan. Kemudian apabila kamu telah aman, maka sebutlah Allah (shalatlah), sebagaimana Allah telah mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui." (Al-Baqarah: 238-239)

Sebagaimana Allah telah menjelaskan cara shalat di waktu perang, yang menegaskan bahwa shalat tidak boleh ditinggalkan dalam kondisi yang paling genting sekalipun. Firman Allah:

وَإِذَا ضَرَبْتُمْ فِى ٱلْأَرْضِ فَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَن تَقْصُرُوا۟ مِنَ ٱلصَّلَوٰةِ
إِنْ خِفْتُمْ أَن يَفْتِنَكُمُ ٱلَّذِينَ كَفَرُوٓا۟ ۚ إِنَّ ٱلْكَٰفِرِينَ كَانُوا۟ لَكُمْ عَدُوًّا
مُّبِينًا ﴿١٠١﴾ وَإِذَا كُنتَ فِيهِمْ فَأَقَمْتَ لَهُمُ ٱلصَّلَوٰةَ فَلْتَقُمْ طَآئِفَةٌ مِّنْهُم
مَّعَكَ وَلْيَأْخُذُوٓا۟ أَسْلِحَتَهُمْ فَإِذَا سَجَدُوا۟ فَلْيَكُونُوا۟ مِن وَرَآئِكُمْ
وَلْتَأْتِ طَآئِفَةٌ أُخْرَىٰ لَمْ يُصَلُّوا۟ فَلْيُصَلُّوا۟ مَعَكَ وَلْيَأْخُذُوا۟
حِذْرَهُمْ وَأَسْلِحَتَهُمْ ۗ وَدَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ لَوْ تَغْفُلُونَ عَنْ أَسْلِحَتِكُمْ

وَأَمْتِعَتِكُمْ فَيَمِيلُونَ عَلَيْكُم مَّيْلَةً وَٰحِدَةً ۚ وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِن
كَانَ بِكُمْ أَذًى مِّن مَّطَرٍ أَوْ كُنتُم مَّرْضَىٰٓ أَن تَضَعُوٓا۟ أَسْلِحَتَكُمْ ۖ
وَخُذُوا۟ حِذْرَكُمْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ أَعَدَّ لِلْكَٰفِرِينَ عَذَابًا مُّهِينًا ﴿١٠٢﴾ فَإِذَا
قَضَيْتُمُ ٱلصَّلَوٰةَ فَٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا
ٱطْمَأْنَنتُمْ فَأَقِيمُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ ۚ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتْ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ
كِتَٰبًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

"Dan apabila kamu bepergian di muka bumi, maka tidaklah mengapa kamu menqashar sembahyang(mu), jika kamu takut diserang orang-orang kafir. Sesungguhnya orang-orang kafir itu adalah musuh yang nyata bagimu. Dan apabila kamu berada di tengah-tengah mereka (sahabatmu) lalu kamu hendak mendirikan shalat bersama-sama mereka, maka hendaklah segolongan dari mereka berdiri (shalat) besertamu dan menyandang senjata, kemudian apabila mereka (yang shalat besertamu) sujud (telah menyempurnakan seraka'at), maka hendaklah mereka pindah dari belakangmu (untuk menghadapi musuh) dan hendaklah datang golongan yang kedua yang belum bersembahyang, lalu bersembahyanglah mereka denganmu, dan hendaklah mereka bersiap siaga dan menyandang senjata. Orang-orang kafir ingin supaya kamu lengah terhadap senjatamu dan harta bendamu, lalu mereka menyerbu kamu dengan sekaligus. Dan tidak ada dosa atasmu meletakkan senjata-senjatamu, jika kamu mendapat sesuatu kesusahan karena hujan

atau karena kamu memang sakit; dan siap-siagalah kamu. Sesungguhnya Allah telah menyediakan azab yang menghinakan bagi orang-orang kafir itu. Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat-(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman." (An-Nisa: 101-103)

Allah swt. mengancam orang-orang yang mengabaikan shalat,

فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ ۝٤ ٱلَّذِينَ هُمْ عَن صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ۝٥

"Maka datanglah sesudah mereka, pengganti (yang jelek) yang menyia-nyiakan shalat dan memperturutkan hawa nafsunya, maka mereka kelak akan menemui kesesatan." (Maryam: 59). Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya." (Al-Ma'un: 4-5)

Rasulullah saw. telah menjelaskan bahwa shalat menghapus kesalahan. "Bagaimana pendapatmu jika ada sungai di depan pintu rumah di antaramu, mandi di sana lima kali sehari, apakah masih ada daki di tubuhnya?" Mereka menjawab, "Tidak ada, ya Rasulallah." Sabda Nabi, "Itulah perumpamaan shalat lima waktu, Allah menghapus kesalahan dengan shalat." (Bukhari dan Muslim)

Ada beberapa hadits dari Rasulullah saw. tentang kafirnya orang yang meninggalkan shalat, antara lain:

1. Hadits Jabir r.a. berkata: Rasulullah saw. bersabda, بين الرجل و الكفر ترك الصلاة "Batas antara

kufur dengan seseorang adalah shalat." (Muslim, Abu Daud, At Tirmidziy, Ibnu Majah, dan Ahmad)

2. Hadits Buraidah, berkata: Rasulullah saw. bersabda,

العهد الذي بيننا و بينهم الصلاة فمن تركها فقد كفر

"Perjanjian antara kami dengan mereka adalah shalat. Barangsiapa yang meninggalkannya, maka ia kafir." (Ahmad dan Ashabussunan)

3. Hadits Abdullah bin Syaqiq Al-'Uqailiy, berkata, "Para shahabat Nabi Muhammad saw. tidak pernah menganggap amal yang jika ditinggalkan menjadi kafir selain shalat. (Tirmidzi, Hakim, dan menshahihkannya dengan standar Bukhari Muslim)

Para sahabat dan para imam telah berijma' bahwa barangsiapa yang meninggalkan shalat karena mengingkari kewajibannya atau melecehkannya, hukumnya kafir murtad. Sedangkan jika meninggalkannya dengan sengaja, tidak mengingkari kewajibannya, hukumnya kafir juga menurut sebagian shahabat, antara lain Umar bin Khaththab, Abdullah ibnu Mas'ud, Abdullah ibnu Abbas, Mu'adz bin Jabal, demikian juga menurut Imam Ahmad bin Hanbal. Sedangkan menurut jumhurul ulama, bahwa orang yang meninggalkan shalat dengan tidak mengingkari kewajibannya, tidak membuatnya kafir, akantetapi fasik yang disuruh bertaubat. Jika tidak mau bertaubat, maka dihukum mati, bukan kafir murtad menurut Asy-Syafi'i dan Malik. Abu Hanifah berkata, "Tidak dibunuh, tetapi dita'zir dan disekap (dipenjara) sampai mau shalat."

Meskipun shalat tidak diwajibkan kecuali kepada muslim yang berakal dan baligh, hanya saja shalat dianjurkan untuk diperintahkan kepada anak-anak yang

sudah berumur tujuh tahun. Dan dipukul jika tidak mengerjakannya setelah berusia sepuluh tahun. Ini agar shalat menjadi kebiasaannya. Seperti dalam hadits, "Perintahkan anakmu shalat ketika berusia tujuh tahun, dan pukullah ia jika berusia sepuluh tahun, pisahkan tempat tidur mereka." (Ahmad, Abu Daud, dan Hakim, yang mengatakan hadits ini shahih sesuai dengan persyaratan Imam Muslim)

WAKTU SHALAT

Shalat yang diwajibkan atas setiap muslim sehari semalam adalah lima waktu, sesuai dengan hadits seorang A'rabiy yang menemui Rasulullah saw. dan bertanya, "Ya Rasulullah, beritahukan kepadaku tentang shalat fardhu yang telah Allah wajibkan kepadaku?" Jawab Nabi, "Shalat lima waktu, kecuali jika kamu beribadah sunnah." Kemudian orang itu bertanya dan Rasulullah memberitahukan beberapa syariat Islam. Orang itu berkata, "Demi Allah yang telah memuliakanmu, saya tidak akan beribadah sunnah sedikitpun dan tidak akan mengurangi kewajiban sedikitpun." Lalu Rasulullah bersabda, أفلحَ الأعرابيُّ إن صَدَقَ *"Orang A'rabiy itu beruntung jika ia benar (dengan ucapannya)."* (Bukhari dan Muslim)

Allah swt. telah menetapkan waktu setiap shalat fardhu, dan memerintahkan kita untuk berdisiplin memeliharanya. Firman Allah, "Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman." (An Nisa: 103). Dan waktu shalat adalah:

1. Shalat fajar, waktunya sejak terbit fajar shadiq sehingga terbit matahari, disunnahkan pelaksanaannya di awal waktu menurut Syafi'iyah[1], inilah yang lebih shahih, dan disunnahkan melaksanakannya di akhir waktu

menurut madzhab Hanafi.[2]

2. Shalat zhuhur, waktunya sejak tergelincir matahari dari pertengahan langit, sehingga bayangan benda sama dengan aslinya. Disunnahkan mengakhirkannya ketika sangat panas, dan di awal waktu di selain itu. Seperti yang diriwayatkan oleh Bukhari dari Anas r.a.[3]
3. Shalat ashar, waktunya sejak bayangan benda sama dengan aslinya, di luar bayangan waktu zawal, sampai terbenam matahari. Disunnahkan melaksanakannya di awal waktu, dan makruh melaksanakannya setelah matahari menguning. Shalat ashar disebut shalat wustha.
4. Shalat maghrib, waktunya sejak terbenam matahari, sehingga hilang rona merah. Disunnahkan melaksanakannya di awal waktu,[4] dan diperbolehkan mengakhirkannya selama belum hilang rona merah di langit.
5. Shalat isya', waktunya sejak hilang rona merah sehingga terbit fajar. Disunnahkan mengakhirkan pelaksanaannya hingga tengah malam. Diperbolehkan juga melaksanakannya setelah tengah malam, dan makruh hukumnya tidur sebelum shalat isya' dan berbincang sesudahnya.

C. Aspek - Aspek Psikologis Ibadah Shalat

Selain sebagai sarana beribadah kepada Allah Swt, shalat juga ternyata memiliki manfaat secara psikologis. Sentot Haryanto, dalam Psikologi Shalat (2001), mengungkapkan bahwa shalat mengandung aspek-aspek psikologis yang mampu mengembangkan kesehatan mental. Aspek-aspek tersebut yaitu:

1. Aspek olahraga: gerakan-gerakan shalat, mulai dari takbiratul ihram sampai salam memberikan

efek positif bagi kesehatan jasmani dan rohani

2. Aspek relaksasi otot: aspek ini dapat mengurangi kecemasan, mengurangi insomnia, mengurangi sifat hiperaktif pada anak dan mengurangi toleransi rasa sakit.
3. Aspek relaksasi kesadaran indera: pada saat melaksanakan shalat, roh kita "terbang" menghadap Zat yang Mahatinggi tanpa perantara. Setiap bacaan dan gerakan senantiasa diayati dan dimengerti. Ingatan pun terfokus pada Allah semata.
4. Aspek meditasi: shalat memiliki efek sepert meditasi, bahkan shalat adala meditasi tertinggi dengan efek luar biasa apabila dilakukan dengan benar dan khusyuk.
5. Aspek autosugesti: shalat dapat membimbing diri melalui proses pengulangan doa-doa atau bacaan shalat yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan positif
6. Aspek penyaluran emosi (katarsis): shalat menjadi sarana penghubung atau sarana komunikasi antara seorang hamba dan Tuhannya. Saat itulah, dia dapat mengadu dan mengungkapkan isi hatinya kepada Allah secara langsung sehingga beban emosi dapat tersalurkan secara tepat
7. Aspek pembentukan kepribadian: artinya, melalui shalat, seorang hamba akan memiliki kedisiplinan, cinta kebersihan, cinta persaudaraan, bertutur kata yang baik, dan bersungguh-sungguh dalam hidup.

Aspek terapi air *(hydro therapy)*: sebelum shalat, seorang hamba harus berwudhuk. Wudhuk ini memiliki efek penyegaran *(refreshing),* mampu membersihkan badan dan jiwa, serta memulihkan tenaga.

Dalam menangani penyakit gelisah, pemahaman,

penghayatan dan pengaplikasian terhadap unsur-unsur roh shalat amat penting kerana ia akan membantu ke arah pembentukan jiwa yang mantap dan bersedia menerima ketetapan (al-qada 'wa al-qadr) yang ditentukan oleh Allah S.W.T. terhadap dirinya dan persekitarannya. Terdapat enam unsur yang perlu difahami dan dihayati oleh seseorang Muslim iaitu:

1. Unsur Pertama: Kehadiran Hati (Hudur al-Qalb)

Menghadirkan hati di dalam shalat ialah memusatkan segala fikiran kepada sesuatu yang dikerjakan (shalat) dan tidak berpaling kepada selain daripadaNya. Ia merupakan hakikat iman seorang Muslim yang mengakui tiada Tuhan selainNya dan yakin kepada kewujudanNya. Kehadiran hati di sini adalah kehadiran hati batin di mana manusia melatih jiwa mereka untuk mengiringi jasad dalam mengerjakan shalat. Ia melibatkan kosongnya hati dari segala sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dilakukan atau diucapkannya. Punca kehadiran hati ini adalah adanya himmah (menumpukan sepenuh perhatian dan tekad yang kuat untuk mencapai sesuatu cita-cita yang tinggi) dan ia haruslah disertai dengan unsur ikhlas dalam mendirikan shalat iaitu tidak mendirikan shalat atas sebab untuk menunjuk-nunjuk tetapi mendirikannya kerana Allah SWT. semata-mata, dapat diubah lagi. Inilah yang manusia perlu fahami dan Allah SWT. sahaja yang layak disembah dalam setiap peribadatan mereka di bumi ini.

Di dalam shalat, perasaan mengagungkan dan menghormati haruslah hadir bersama-sama dengan kehadiran hati dan kefahaman manusia tentang shalat. Tanpa kedua-dua unsur tersebut, shalat hanyalah sekadar "rupa" sahaja tanpa unsur roh di dalamnya dan apabila tanpa unsur roh, segala yang berkaitan dengan jiwa

manusia tidak dapat diwujudkan di dalam shalat tersebut. Inilah shalat bagi golongan yang mengerjakan shalat tanpa mengetahui segala perkara yang berkaitan dengan shalat tersebut. Oleh itu, untuk melahirkan rasa pengagungan dan penghormatan di dalam shalat, manusia perlu sadar dua aspek berikut iaitu:

a) Percaya akan kebesaran Allah SWT. dan keagunganNya yang merupakan salah satu daripada Rukun Iman. Seseorang yang tidak yang merasai kebesaran Allah S.W.T., tidak akan dapat menunduk dan merendah diri untuk mengagungkan Allah SWT.. Oleh itu, seseorang yang tidak percaya sepenuhnya keagungan Allah SWT. tidak mungkin wujud pengagungan dan penghormatan kepadaNya di dalam shalat yang ditunaikan dan shalat seseorang itu pasti tidak akan sempuma tanpa kewujudan unsur ini.
b) Menyedari kekerdilan dan kelemahan diri sebagai hamba yang hina dan tidak mempunyai apa-apa kecuali kumiaan Allah SWT. Perasaan pengagungan dan penghormatan kepada Allah SWT. tidak akan dapat ditanam dalam diri selagi hal-hal keduniaan menjadi perhatian utama manusia.

4. Unsur Keempat: Takut Disertai Kagum Kebesaran Allah (Haybah)

Perasaan takut dan kagum terhadap kebesaran Allah S.W.T. haruslah dipupuk dan diperkukuhkan agar seseorang sentiasa malu untuk melanggar perintah Allah S.W.T., tetapi sentiasa berlumba-lumba dalam membuat kebaikan di dunia ini. Perasaan takut kepada Allah SWT. perlu diisi dengan ma’rifah Allah (mengenal Allah) yang boleh dicapai melalui tiga jalan iaitu melalui naluri manusia yang mengetahui adanya Tuhan Yang Maha

Kuasa; hikmah iaitu memeriksa secara teliti dan teratur kejadian alam ini dan melalui wahyu iaitu mempelajari kitab Allah SWT. yang menjelaskan secara lengkap dan terperinci perkara yang berkaitan dengan

5. Unsur Kelima: Rasa Malu *(Haya')*:

Haya' merupakan maqam *pertama* daripada maqam golongan *muqarrabin* sepertimana sifat taubat yang merupakan *maqam* pertama daripada *maqam* golongan *muttaqin*.[50] *Haya'* adalah persoalan hati yang menunjukkan kesempurnaan sifat manusia. Ia menanamkan sifat lemah-lembut, hormat - menghormati serta berkeperibadian tinggi sebagaimana yang telah digariskan dalam al-Qur'an.[81]. Sifat haya' juga merupakan penghalang bagi manusia dalam melakukan larangan Allah SWT.. Walaupun malu merupakan antara sifat yang terpuji, namun begitu sifat malu manusia adakalanya tidak kena pada tempatnya. Kadangkala manusia merasa malu untuk melakukan kebaikan seperti malu bertanya untuk mengetahui sesuatu perkara, malu untuk memberi pandangan dan sebagainya tetapi apabila melakukan perkara yang menyalahi perintah Allah SWT., seolah-olah perasaan malu itu hilang begitu sahaja dalam dirinya. Manusia perlu merasa malu apabila manusia lain mengerjakan shalat tetapi mereka pula berpeleseran tidak tentu hala tujunya. Manusia harus merasa malu apabila manusia lain sibuk ke masjid tetapi mereka menghabiskan masa di pasar malam sedangkan masjid hanya beberapa langkah di hadapan mereka. Di sinilah jiwa manusia perlu dibentuk kerana perasaan malu ini sekiranya dihayati 'makna'nya boleh memberi bimbingan kepada manusia ke jalan yang lurus, benar lagi diredhai oleh Allah S.W.T.

Oleh itu, penghayatan manusia terhadap sifat malu harus dipertingkatkan. Apabila manusia malu akibat lalai

dalam mengerjakan shalat serta timbulnya kesedaran betapa lemahnya manusia ini, ia sedikit sebanyak dapat membantu manusia mendirikan shalat dengan sempuma. Ini kerana sifat malu dapat membangkitkan roh shalat. Rasulullah saw. pernah bersabda:

Dari 'Imran bin Husayn katanya: Nabi s.a.w. bersabda: “Sifat malu tidak akan mendatangkan sesuatu, kecuali kebaikan”.

Inilah unsur-unsur shalat yang harus dimiliki oleh manusia untuk membentuk shalat yang sempurna dan keenam-enam unsur ini haruslah disertai dengan tiga elemen iaitu sifat ikhlas, iman dan perasaan yakin kepada Allah.

Hubungan antara shalat dengan kesehatan mental telah diketahui dan dirasakan oleh banyak orang, hal ini juga didasarkan pada (QS. AL Mu’minun 140 :1-2).

Artinya : Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam shalatnya

Dalam Hadits juga disebutkan;

“Sesungguhnya shalat itu adalah ketenangan dan kerendahan hati”.

Shalat adalah ibadah yang didalamnya terjadi hubungan rohani antara makhluk dan khaliqnya. Shalat juga dipandang sebagai munajat-berdoa dalam hati yang khusyu, kepada Allah. Orang yang sedang mengerjakan shalat dengan khusyu’ tidak merasakan sendiri. Seolah-olah ia berhadapan dan melakukan dialog dengan Tuhan. Suasana spiritual seperti ini dapat menolong manusia untuk mengungkapkan segala perasaan dan berbagai permasalahan yang dihadapi.

Dengan demikian, ia mendapatkan tempat untuk mencurahkan segala yang ada dalam pikiran dan pikirannya. Dengan shalat yang khusyu, orang akan

mendapatkan ketenangan jiwa, karena merasa diri dekat dengan Allah dan beroleh ampunannya.

Shalat merupakan hal yang menjadi kewajiban bagi semua umat islam baik laki-laki maupun perempuan. Dalam shalat sangat banyak terkandung mamfaatnya sebagai mana yang telah terurai diatas

Adapun nilai kejiwaan yang ditinggalkan oleh shalat lebih agung dari hanya sekadar yang bisa disebabkan, sebagaimana telah kita bahas. Ini berdasarkan; pengakuan para pakar ilmu jiwa asing yang beragama nonmuslim.

Ibadah shalat yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam adalah bangunan megah indah yang memiliki sejuta ruang yang menampung semua inspirasi dan aspirasi serta ekspresi positif seseorang untuk berperilaku baik, karena perbuatan dan perkataan yang terkandung dalam shalat banyak mengandung hikmah, yang diantaranya menuntut kepada mushalli untuk meninggalkan perbuatan keji dan mungkar.

Sayangnya shalat sering dipandang hanya dalam bentuk formal ritual, mulai dari takbir, ruku', sujud, dan salam. Sebuah kombinasi gerakan fisik yang terkait dengan tatanan fikih, tanpa ada kemuan yang mendalam atau keinginan untuk memahami hakikat yang terkandung di dalam simbol-simbol shalat. Berikut ini adalah nilai-nilai akhlak yang terkandung dalam proses menjalankan ibadah shalat.

Dalam gerakan shalat, kita bisa menemukan isyarat dari simbol-simbol yang terkandung dalam shalat, yaitu filsafat gerak. Seorang pribadi muslim harus bergerak, harus dinamis, karena tidak selamanya hidup ini akan qiyam (berdiri diam), perlambang kejayaan (dewasa). Suatu saat kita kita harus ruku' (umur setengah baya), kemudian bersujud (umur pun mulaiuzur). Sebaliknya, ada shalat tanpa gerak, dia berdiri kemudian salam.

Itulah shalat mayit. Ini seakan memberikan isyarat bahwa pribadi yang statis, tidak ada kreativitas gerak, sesungguhnya sedang berada dalam kematian.

Sesungguhnya, shalat yang kita dirikan itu pada hakikatnya merupakan samudera mutiara yang mencerdaskan ruhani. Shalat menunjukkan sikap batiniyah untuk mendapatkan kekuatan, kepercayaan diri, serta keberanian untuk tegak berdiri menapaki kehidupan dunia nyata melalui perilaku yang jelas, terarah, dan memberikan pengaruh pada lingkungan. Bagi orang yang memahami makna sholat, sesungguhnya dia akan mengejar waktu amanat tersebut, karena dengan shalat, dia mempunyai kekuatan untuk hidup melaksanakan amanat Allah.

Shalat bukan hanya sekedar ritual formal, melainkan ada muatan aktual, yaitu bukti nyata yang dirasakan. Alangkah naifnya seseorang yang shalat, tetapi bibimya penuh ucapan kebohongan. Alangkah tak berharganya makna shalat apabila tidak memberikan imbas untuk menjadi manusia yang bermanfaat dan menjauhi yang mungkar. Bila kita memberikan santunan kepada orang miskin, memperhatikan masa depan anak yatim dan derajat kaum lemah, sesungguhnya kita telah melengkapi sholat kita dari bentuk yang formal menjadi aktual, dari sikap perihatin menjadi perilaku. Inilah yang dimaksudkan dengan sholat kaffah. Muatan moral yang dipresentasikan oleh shalat membekas di kalbu dan membentuk kecerdasan rohani yang sangat tajam yang kemudian melahirkan amal saleh, mencegah dirinya dari perbuatan keji dan mungkar.

BAB IV
PSIKOLOGI IBADAH PUASA

A. Pengertian Ibadah Puasa

Puasa dalam bahasa Arab di sebut *al-shaum* yang berarti menahan *(imsak)*. Sedangkan secara terminologis, puasa adalah suatu ibadah yang diperintahkan Allah kepada hamba-Nya yang beriman dengan cara mengendalikan diri dari syahwat makan, minum, dan hubungan seksual serta perbuatan-perbuatan yang merusak nilai puasa pada waktu siang hari sejak terbit fajar sampai terbenam matahari.

Pendekatan yang paling dulu dikedepankan dalam memahami puasa menurut Djamaluddin Ancok adalah dengan menggunakan pendekatan keimanan. Dengan pendekatan ini, perilaku puasa lebih didasarkan kepada ketertundukan kepada Allah dan bukan kepada alasan-alasan lain.

Sejarah mencatat, puasa merupakan ibadah yang telah lama berkembang dalam masyarakat manusia, yakni sejak manusia pertama Adam as. hingga umat terakhir dari segala Nabi dan rasul Muhammad saw.

Puasa sangat berkaitan dengan ide latihan atau *riyadlah (exercise)*, yaitu latihan kerahanian, sehingga semakin berat, semakin baik, dan utama, maka semakin kuat membekas pada jiwa dan raga seseorang yang melakukannya.

Keikhasan ibadah puasa adalah sifatnya yang pribadi atau personal, bahkan merupakan rahasia an tara seseorang manusia dengn Tuhannya. Puasa merupakan latihan dan ujian kesadaran akan adanya Tuhan Yang Maha Hadir (ompripresent) dan yang mutlak tidak pernah lengah sedikitpun dalam pengawasan-Nya terhadap tingkah laku hamba-hamba-Nya. Kesadaran seseorang akan keberadaan Tuhan itu akan menjadikan dirinya senantiasa mengontrol emosi serta perilakunya, sehinga muncul keseimbangan lahiriyah dan batiniyah.

Bila ibadah puasa ditelaah dan direnungkan akan banyak sekali ditemukan hikmah dan manfaat psikologisnya. Misalnya saja, bagi mereka yang senang berpikir mendalam dan merenungkan kehidupan ini, maka puasa mengandung falsafah hidup yang luhur dan mantap, dan bagi mereka yang senang mawas diri dan berusaha turut mengahayati perasaan orang lain, maka mereka akan menemukan prinsip-prinsip hidup yang sangat berguna. Disadari atau tidak disadari, puasa akan berpengaruh positif kepada rasa (emosi), cipta (rasio), karsa *(will),* karya *(performance),* bahkan kepada ruh, jika syarat dan rukunnya dipenuhi dengan sabar dan ikhlas.

Puasa merupakan momentum berharga untuk menghadirkan mental yang sehat, sebab dalam puasa terkandung latihan-latihan kejiwaan yang harus dilalui, misalnya berlaku jujur dengan menahan lapar dan dahaga baik di kala bersama orang lain mapupun saat sendirian.

B. Seputar Fiqh Puasa

1. Makna Puasa Menurut Syara

Makna Puasa menurut etimologi ialah menahan diri dari sesuatu. Sedangkan menurut terminology adalah menahan diri pada siang hati dari sesuatu yang membatalkan puasa disertai niat pelakunya, sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari.

Berkata Ibnu Qayyim al-Jauziyyah didalam *Zaadul Ma'ad "Yang dimaksudkan dengan puasa ialah menahan diri dari syahwat, melepaskan diri dari kebiasaan hari-hari, dan meluruskan potensi-potensi nafsu untuk mempersiapkan diri meraih puncak kebahagian dan kenikmatan, serta agar perbuatan yang dilakukan menjadi bersih dan diterima kelak dalam kehidupan yang abadi"*. Puasa yang diperintahkan, yang dituangkan nashnya dalam Al-Qur'an dan sunnah, berarti meninggalkan dan menahan diri. Dengan kata lain menahan dan mencegah diri dari memenuhi hal-hal yang boleh, meliputi keinginan perut dan keinginan kelamin, dengan niat mendekatkan diri kepada Allah Swt. Inilah makna dari puasa secara syar'i itu: menahan dan mencegah diri secara sadar dari makan, minum, orang bersetubuh dengan perempuan dan hal-hal semisalnya, selama sehari penuh. Yakni dari kemunculan fajar hingga terbenamnya matahari, dengan niat memenuhi perintah dan taqarub kepada Allah Swt. Firman Allah

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ١٨٣

Wahai orang-orang Yang beriman! kamu Diwajibkan berpuasa sebagaimana Diwajibkan atas orang-orang Yang dahulu daripada kamu, supaya kamu bertaqwa.

Allah berbicara dengan orang mukmin di kalangan umat Muhammad, memerintahkan mereka berpuasa, yaitu menahan diri dari makan dan minum dan juga berhubungan intim dengan isteri dengan niat yang murni karena Allah.Sebab didalam puasa terkandung unsure pembersihan jiwa serta filter pencuci jiwa dari pergaulan-pergaulan dan akhlak yang jelek. Tampaknya, makna puasa semisal ini telah dikenal oleh bangsa Arab sebelum islam.

Banyak hadits shahih yang menerangkan bahwa mereka sudah biasa melaksanakan puasa asyura di zaman jahiliah untuk menghormati hari itu. Karena itu mereka diperintahkan Nabi Saw untuk mengerjakan puasa asyura, kemudian diperintahkan **berpuasa bulan Ramadhan** sebagaimana perintah Allah Swt.,

كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ ... ﴿١٨٣﴾

Telah diwajibkan atas kalian berpuasa (Ramadhan) ... (Al-Baqarah:183)

Inilah puasa Islam itu, yang merupakan seutama-utamanya puasa yang dikenal manusia. Sebagian penganut agama tertentu berpuasa dengan tidak menyantap makhluk yang bernyawa, namun melahap semua jenis makanan dan minuman yang lezat, selain bahwa mereka tidak berpuasa dari nafsu seksual. Sebagian yang lain berpuasa berhari-hari secara terus-menerus, sehingga fisik dan jiwanya merasakan beban berat, hingga tidak ada yang dapat melakukan kecualiorang-orang tertentu. Adapun puasa yang diwajibkan Islam, bisa ditunaikan oleh semua kaum Muslimin, yang awam maupun kelompok tertentu.

2. Hikmah Puasa

Islam tidak mensyariatkan sesuatu selain pasti mengandung hikmah; ada yang diketahui, ada pula yang tidak. Demikian juga, perbuatan-perbuatan Allah tidak lepas dari berbagai hikmah yang terkandung dalam ciptaan-Nya, hukum-hukum-Nya pun tidak lepas dari lautan hikmah. Dia Mahabijaksana dalam penciptaan-Nya, Mahabijaksana dalam perintah-Nya, tidak pernah menciptakan sesuatu yang batil, dan tidak pernah mensyariatkan suatu hukum yang sia-sia.Ini semua terkandung dalam aspek-aspek ibadah dan muamalah secara keseluruhan, juga terkandung dalam hal-hal yang diwajibkan dan hal-hal yang diharamkan. Sesungguhnya Allah Swt. tidak berhajat kepada apapun, namun hamba-hamba-Nyalah yang menghajatkan-Nya. Dia tidak mendapatkan manfaat dari ketaatan hamba-hamba-Nya sedikitpun . Puasa merupakan training center terbesar bagi akhlak. Disana soerang mukmin melatih diri dengan berbagai budi pekerti. Sebab,puasa adalah melawan hawa nafsu dan dorongan-dorongan setan yang terkadang menggodanya. Dengan puasa, seseorang berlatih sabar dalam melatih diri dan mengatasi kesulitan yang dihadapinya. Puasa mengajarkan sifat amanah, disiplin dan sikap bersatu didalam masyarakat muslim dunia karena melakukan perkara yang sama dan ibadah yang sam dimalam hari.

Selanjutnya hikmah puasa juga terangkum dalam firman Allah SWT: *"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."* (QS. Al-Baqarah [2]: 183).

Dalam ayat ini, Allah SWT tidak berfirman dengan menggunakan redaksi: “Agar kamu sekalian menderita”, atau “sehat”, atau “bersahaja (hemat)”. Akan tetapi Allah

SWT berfirman dengan menggunakan redaksi, agar kamu sekalian bertakwa. Dengan demikian, ayat tersebut dapat kita pahami bahwa Allah SWT menjadikan puasa sebagai ujian ruhani (spiritual) dan moral, dan sebagai media (sarana) untuk mencapai sifat dan derajat orang-orang yang bertakwa. Allah SWT menjadikan pula takwa sebagai tujuan utama dari pengalaman ibadah puasa tersebut.

Ibnu Mas'ud ra. merumuskan sebuah kaidah dalam memahami ayat Al-Qur'an yang diawali dengan seruan, Hai orang-orang yang beriman, *"Jika kalian mendengar atau membaca ayat Al-Qur'an yang diawali dengan seruan, hai orang-orang yang beriman, maka perhatikanlah dengan saksama, karena setelah seruan itu tidak lain adalah sebuah kebaikan yang Allah perintahkan, atau sebuah keburukan yang Allah larang."*

Al-Ghazali pun telah menguraikan hikmah puasa ini dalam kitab monumentalnya, Ihya 'Ulum Ad-Din. Ia berkata: *"Tujuan puasa adalah agar kita berakhlak dengan akhlak Allah SWT, dan meneladani perilaku malaikat dalam hal menahan diri dari hawa nafsu, sesungguhnya malaikat bersih dari hawa nafsu. Manusia adalah makhluk yang memiliki kedudukan (derajat) di atas binatang karena dengan cahaya akal pikirannya ia mampu mengalahkan hawa nafsunya, dan di bawah derajat malaikat karena manusia diliputi hawa nafsu. Manusia diuji dengan melakukan mujahadah terhadap hawa nafsunya. Jika ia terbuai oleh hawa nafsunya, ia jatuh ke dalam derajat yang paling rendah, masuk dalam perilaku binatang. Dan Jika ia dapat menundukkan (mengekang) hawa nafsunya, ia naik ke derajat yang paling tinggi dan masuk dalam tingkatan malaikat."*

Ibnu Al-Qayim menambahkan hikmah puasa ini dengan menjelaskan secara terperinci: *"Tujuan puasa adalah mengekang diri dari hawa nafsu dan menundukkannya, mendapatkan kesenangan dan kenikmatan hakiki serta*

kehidupan yang suci dan abadi, turut merasakan lapar dan dahaga yang teramat sangat agar peka terhadap rasa lapar kaum fakir miskin, mempersempit jalan setan dengan mempersempit jalur makan dan minum, mengontrol kekuatan tubuh yang begitu liar karena pengaruh tabiat sehingga membahayakan kehidupan dunia dan akhirat, menenangkan masing-masing organ dan setiap kekuatan dari keliarannya, dan menali-kendalinya. Sebab puasa merupakan tali kendali dan perisai bagi orang-orang yang bertakwa serta training (penggemblengan) diri bagi orang-orang yang ingin mendekatkan diri kepada Allah SWT."

Selanjutnya, Ibnu Al-Qayim menambahkan penjelasannya tentang rahasia dan tujuan puasa dengan gaya bahasanya yang khas: *"Puasa memiliki pengaruh dan potensi kekuatan yang luar biasa dalam memelihara anggota badan dari memakan barang yang merusak kesehatan. Puasa memelihara kesehatan jiwa dan raga, dan mengembalikan kepadanya apa yang telah dirampas oleh kekuatan hawa nafsunya. Puasa adalah media yang paling baik untuk membantu mencapai derajat takwa."*

C. Aspek - Aspek Psikologis Ibadah Puasa

Terdapat berapa kebaikan didalam bagian tubuh manusia efek dari aktivitas puasa. Diantaranya ialah :

1. Aspek Relaksasi Usus

Ibadah puasa disamping keutamaannya sebagai ibadah mengasah Ruhiyyah, ia juga mempunyai efek seperti relaksasi kerja kusus, baik untuk kesihatan usus. Dalam Buku Food Combining, andang menuliskan resep mengatur pola makan sehari-hari agar tetap sehat dan bugar. Dengan makan dan minum yang memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari, maka tubuh tetap "hidup". Namun selain memasukan zat gizi, makanan dan minuman juga membawa bahan toksik yang kemudian

tertimbun bertahun-tahun. Unsur toksik ini kana mnyebabkan beban kepada tubuh hingga tubuh berkerja melampau batas. Akibatnya kemampuan untuk kembali sehat kembali terbatas. Oleh karena itu sekali waktu kita perlu berpuasa untuk membuang bahan bahan beracun yang bias menganggu sel, jaringan, organ dalam tubuh. Dan apabila racun dilepaskan tubuh akan mempunyai kesempatan sihat kembali. Lebih lanjut Andang menyatakan dengan berpuasa selama 7-10 hari terbukti aman bagi sesiapa saja. Puasa selama itu sangat efektif untuk tujuan mebersihkan bagian dalam tubuh dan pemerajaan tubuh. Puasa detoksifikasi, menurut Andang dapat dilakukan selama 2-14, tergantung kondisi dan tingkat kesamaan dan semakin derajat kesamaan, semakin lama waktu pusasa yang diperlukan. Disebutkan bahwa sebaiknya dilakukan pada akhir pecan atau hari libur tatkala piiran dan tubuh sedang dalam keadaan santai.

Bahkan Soekirno menyatakan, puasa bisa ikut membantu mengendalikan stress. Puasa juga menjadi terapi beberapa penyakit seperti hipertensi,kanker kardiovaskuler,ginjal dan depresi akan lebih cepat dan efektif bila diikuti dengan aksi puasa.

2. Aspek Meditasi

Rasul dinyatakan didalam hadis Ahmad beriktikaf 10 terakhir bulan ramadhan. Dianjurkan beribadah seperti membaca Quran, shalat, doa dan lain-lain. Diwaktu ini sangat-sangat dianjurkan melakukan akitivitas beribadah dan kandungan hadith yang menyatakan tentang iktikaf dan kelebihan iktikaf ialah :

- Disunnahkan beriktikaf pada sepuluh malam terakhir bulan Ramadhan di salah satu dari tiga masjid, yaitu Masjidil Haram, Masjid Nabawi dan

Masjidil Aqsa.

- Lailatul Qadr terdapat pada sepuluh malam terakhir di bulan Ramadhan.
- Dianjurkan mencari waktu utama untuk menghidupkan malam lailatul Qadar dengan ketaatan, shalat, dzikir dan membaca Al-Quran.[1]

Beriktikaf dalam keadaan puasa memiliki efek sperti meditasi, bahkan merupakan satu perjalan spiritual yang memerlukan aspek kesabaran, kekhusukan dan kesabaran. *"Hanya dengan berzikir kepada Allah hati menjadi tenang"*.

Efek meditasi dari berpuasa dan iktikaf sperti juga yang terdapat dalam salat jika dikaitakan dengan pengguanaan narkoba dan zat aditif yang coba mencari kenikmatan dan ketenangan fikiran atau perasaan. Menurut Haryanto denga mengaitkan aspek meditasi dalam ibadah dengan korban narkoba, dapat disimpulkan bahwa ternyata pengalaman-pengalaman yang diperoleh lewat meditasi dapat, menjadi peranan yang penting dalam usaha penyembuhan korban narkoba.

3. Aspek Auto Sugesti

Seseorang yang berpuasa dianjurkan memperbanyakan ibadah dan doa, karena doa orang yang berpuasa itu makbul. Bacaan doa tersebut dalam zikir berupa pujian dan permohonan ampun dianjurkan untuk diperbanyak membacanya bagi orang yang berpuasa. Berdoa mohon ampun meminta kebajikan dan pujian ditinjau dari segi hipotesisi mengucapkan kata-kata tersebut memberikan efek mengsugesti atau menghipnotis pada yang bersangkutan. Doa menurut Sarjana islam ialah *"memohon kepada Allah tanpa menyertakan makhlukNya adalah Fardhu ain. Sebab permohonan menunjukkan kehinaan diri, kemiskinan, kebutuhan dan kefakirannya. Di*

1 Syaikh Salim 'Ied Al-Hilali,Syarah Riyadush Shalihin Imam An-Nawawi,... Hlm 65

dalamnya juga terdapat pengakuan atau kekuasaan Dzat yang dimintai untuk menolak kemudharatan, memenuhi keperluan dan mengambil manfaat".

Menurut Thoules, Auto sugesti adalah satu upaya membimbing diri melalui pribadi secara proses pengulangan suatu rangkaian upacara secara rahsia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan.

4. Aspek pengakuan dan penyaluran

Seperti juga shalat, ibadah puasa yang dapat dilakukan dengan kesadaran penuh juga dapat dipandang sebagai proses pengakuan dan penyaluran, proses katarsis dan kanalisasi terdapat hal-hal yang tersimpan dalam dirinya. Puasa merupakan saranan hubungan manusia dengan Tuhan. Seperti telah dijelaskan sebelumnya, seluruh pahala ibadah anak Adam akan diberi kepadanya, kecuali puasa, ia langsung untuk Allah dan hanya Allah yang langsung mengetahui kualitas ibadah seseorang. Oleh karena itu ketika seorang manusia sedang berpuasa, mestilah melakukan upacara atau perbuatan yang sering mendekatkan diri dengan Allah. Dalam kondisi puasa, nilai Ruhiyyah dengan Allah semakin meningkat dan merasakan Allah adalah sebaik-baik bantuan. Manusia juga akan merasakan bahwa dirinya tidak bersendirian, tidak kesepian dan selalu merasakan ada yang melihat setiap perbuatan dan perlakuananya sehari-hari.Dia juga merasakan sentiasa ada yang memelihara dan menolongya. Adanya perasaan ini akan melegakan perasaannya dan akan membantu proses penyembuhan. Hal ini didukung oleh Zakiah Drajat bahwa shalat, dzikir dan doa serta memohon pengampuanan kepada allah merupakan cara-cara pelegaan batin dan akan mengembalikan kepada ketenganan dan ketenteraman.

5. Sarana pembentukan kepribadian

Kepribadian seseorang senantiasa perlu dibentuk sepanjang hayatnya dan pembentukannya bukan merupakan pekerjaan harian yang mudah. Seperti merupakan pekerjaan harian yang mudah. Seperti halnya shalat atau ibadah puasa yang dapat dikerjakan harian atau mingguan atau bulanan. Atau dengan kata lainnya puasa juga dapat dikatakan aktivitas harian bulanan, mingguan atau kegiatan tahunan yang dapat dijadikan sarana dalam pembentukan pribadi, yaitu manusia yang bercirikan disiplin, jujur, sabar, mencintai dan kasih saying sesama manusia, senantiasa berkata baik, membentuk pribadi shaleh individu dan social.

Dari uraiaan diatas dapat dijelaskan bahwa seluruh kegiatan ritual/ibadah termasuk shalat berdoa dan sebagainya yang dilakukan sesuai dengan syariat islam akan mengandungi aspek-aspek meditasi yang bermanfaat psikologis lainnya seperti katarsis, auto sugesti, aspek pembentukan ibadah lain-lainya, yang bermanfaat dijadikan sebagai hiasan untuk hidup yang lebih baik, membentuk pribadi yang selalu semangat dan optimis menghadapi problematika kehidupan dan masa yang akan dating dan membentuk pribadi yang memiliki konsep kesuksesan didunia dan diakhirat.

D. Puasa dan Kesehatan Mental

Pengetahuan tentang kesehatan mental berkembang secara luas di negara-negara maju, teratama dalam beberapa tahun terakhir ini. Di beberapa negara pembahasannya telah samapai pada tingkat mencari jalan pencegahan *(preventive)* agar orang tidak menderita kegelisahan dan gangguan jiwa. Meskipun sering digunakan istilah kesehatan mental, namun pengertiannya masih kabur dan kurang jelas bagi orang awam.

Daradjat memberi definisi kesehatan mental, antara lain:

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psychose).
2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk mnyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.
3. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.
4. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa teijadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Sedangkan menurut Bastaman mengutip pendapat Saparinah Sadli, guru besar Fakultas Psikologi UI tentang kesehatan mental, yaitu:

1. Orientasi klasik. Seseorang dianggap sehat bila ia tidak mempunyai keluhan tertentu, seperti; ketenangan, rasa lelah, cemas, rendah diri, atau perasan tidak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan "sakit" atau "rasa tidak sehat" serta mengganggu efesiensi aktivitas sehari-hari. Orientasi ini banyak dianut di lingkungan kedokteran.
2. Orientasi penyesuaian diri. Seseorang dianggap

sehat secara psikologis, bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntunan orang lain serta lingkungan sekitarnya.

3. Orientasi pengembangan potensi. Seseorang dianggap sehat, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain serta dirinya sendiri.

Dari berbagai definisi di atas dapat ditarik benang merah, bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi yang dialami seseorang yang mana ia tidak mendapatkan gangguan atau penyakit jiwa, sehingga ia mampu menyesuaian diri dengan dirinya sendiri serta lingkungannya, serta mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara harmonis dan seimbang.

Adapun gangguan atau penyakit jiwa di masyarakat antara lain:

1. Fobia, yaitu rasa takut yang tidak rasional dan tidak realistis, yang bersangkutan tahu dan sadar benar akan ketidakrasionalnya dan ketidakbenarannya, namun ia tidak mampu mencegah dan mengendalikan diri dari rasa takut itu.
2. Obsesi, yaitu corak pikiran yang sifatnya terpaku *(persistent)* dan berulangkah muncul. Yang bersangkutan tahu benar akan kelaianan pikirannya itu, namun ia tidak mampu mengalihkan pikirannya pada masalah lain dan tidak mampu mencegah munculnya pikiran itu yang selalu timbul berulang-ulang.
3. Kompulsi, yaitu suatu pola tindakan atau perbuatan yang diuang-ulang. Yang bersangkutan tahu benar bahwa perbuatan mengulang-ulang itu tidak benar dan tidak rasional, namun

yang bersangkutan tidak mampu mencegah perbuatannya sendiri.

Dalam pandangan psikologi Islam, penyakit mental yang biasa berjangkit pada diri manusia, antara lain:

1. Riya'. Penyakit ini mengandung tipuan, sebab menyatakan sesuatu yang tidak sebenarnya, orang yang berbuat riya' mengatakan atau melakukan perbuatan yang tidak sesuai dengan hakikat yang sebenarnya.
2. Hasad dan dengki, yaitu suatu sikap yang melahirkan sakit hati apabila orang lain mendapat kesenangan dan kemuliaan, dan ingin agar kesenangan dan kemulian itu hilang dari orang tersebut dan beralih kepada dirinya.
3. Rakus, yaitu keinginan yang berlebihan untuk makan.
4. Was-was. Penyakit ini sebagai akibat dari bisikan hati, cita-cita, dan angan-angan dalam nafsunya dan kelezatan.
5. Berbicara berlebihan. Keinginan berbicara banyak merupakan salah satu kwalitas manusia yang paling merusak. Hal ini dapat mengahantarkan kepada pembicaraan yang tidak berguna dan berbohong.

Dalam Islam pengembangan kesehatan mental terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya, dalam artian kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil sampingan *(byproduct)* dari kondisi yang matang secara emosional, intelektual, dan sosial, serta matang keimanan danketaqwaankepada Allah Tuhan Yang Maha Esa. Hal ini tampak sejalan dengan ungkapan lama *the man behind the gun,* yang menunjukkan bahwa unsur penentu dari segala urusan ternyata adalah unsur manusianya juga, atau dalam tulisan ini lebih tepat diganti menjadi *the man*

behind the system.

Dengan demikian, jelas dalam Islam betapa pentingnya pengembangan pribadi untuk meraih kwalitas insan paripurna, yang otaknya sarat dengan ilmu-ilmu bermanfaat, bersemayam dalam kalbunya iman dan taqwa kepada Tuhan, sikap dan perilakunya meralisasikan nilai-nilai keislaman yang mantap dan teguh, wataknya terpuji, dan bimbingannya kepada masyarakat membuahkan keimanan, rasa kesatuan, kemandirian, semangat keija tinggi, kedamaian dan kasih sayang. Insan demikian pastilah jiwanya sehat. Suatu tipe manusia ideal dengan kwalitas yang mungkin sulit dicapai, tetapi dapat dihampiri melalui berbagai upaya yang dilakukan secara sadar, aktif, dan terencana.

Ditinjau secara ilmiyah, puasa dapat memberikan kesehatan jasmani maupun ruhani. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan para pakar. Penelitian Nicolayev, seorang guru besar yang bekeija pada lembaga psikiatri Mosow *(the Moskow Psychiatric Institute),* mencoba menyembuhkan gangguan kejiwaan dengan berpuasa. Dalam usahanya itu, ia menterapi pasien sakit jiwa dengan menggunakan puasa selama 30 hari. Nicolayev mengadakan penelitian eksperimen dengan membagi subjek menjadi dua kelompok sarna besar, baik usia maupun berat ringannya penyakit yang diderita. Kelompok pertama diberi pengobatan dengan ramuan obat-obatan. Sedangkan kelompok kedua diperintahkan untuk berpuasa selama 30 hari. Dua kelompom tadi dipantau perkembangan fisik dan mentalnya dengan tes-tes psikologis. Dari eksperimen tersebut diperoleh hasil yang sangat bagus, yaitu banyak pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan terapi medidik, ternyata bisa disembuhkan dengan puasa. Selain itu kemungkinan pasien tidak kambuh lagi selama 6 tahun kemudian

ternyata tinggi. Lebih dari separoh pasien tetap sehat.

Sedangkan penelitian yang dilakukan Alan Cott terhadap pasien gangguan jiwa di rumah sakit Grace Square, New York juga menemukan hasil sejalan dengan penelitian Nicolayev. Pasien sakit jiwa ternyata bisa sembuh dengan terapi puasa.

Ditinjau dari segi penyembuhan kecemasan, dilaporkan oleh Alan Cott, bahwa penyakit seperti susah tidur, merasa rendah diri, juga dapat disembuhkan dengan puasa.

Percobaan psikologi membuktikan bahwa puasa mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang. Hal ini dikaitkan dengan prestasi belajarnya. Ternyata orang-orang yang rajin berpuasa dalam tugas-tugas kolektif memperoleh skor jauh lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak berpuasa.

Di samping hasil penelitian di atas, puasa juga memberi pengaruh yang besar bagi penderita gangguan kejiwaan, seperti insomnia, yaitu gangguan mental yang berhubungan dengan tidur. Penderita penyakit ini sukar tidur, namun dengan diberikan cara pengobatan dengan berpuasa, ternyata penyakitnya dapat dikurangi bahkan dapat sembuh.

Dari segi sosial, puasa juga memberikan sumbangan yang cukup besar. Hal ini dapat dilihat dari kendala-kendala yang timbul di dunia. Di dunia ini ada ancaman kemiskinan yang melanda dunia ketiga khususnya. Hal ini menimbulkan beban mental bagi sebagian anggota masyarakat di negara-negara yang telah menikmati kemajuan di segala bidang. Menanggapi kemiskinan di dunia ketiga, maka di Amerika muncul gerakan *Hunger Project*. Gerakan ini lebih bersifat sosial, yaitu setiap satu minggu sekali atau satu bulan sekali mereka tidak diperbolehkan makan. Uang yang semestinya digunakan

untuk makan tersebut diambil sebagai dana untuk menolong mereka yang miskin.

Apabila hal di atas dikaitkan dengan dakwah Islam, maka dengan tujuan amal ibadah, puasa yang kita lakukan mempunyai aspek sosial juga, yaitu selama satu bulan kita menyisihkan uang yang biasa kita belanjakan pada hal-hal yang kurang bermanfaat, misalnya Rp. 2000,-/ hari, maka dalam satu bulan akan terkumpul sebanyak Rp. 60.000,- untuk satu orang. Apabila seluruh umat Islam di Indonesia berpuasa, maka berapa banyak uang yang terkumpul dengan metode ini? Dan kemudian uang tersebut digunakan untuk santunan sosial.

Ibadah puasa yang dikerjakan bukan karena iman kepada Allah biasanya menjadikan puasa itu hanya akan menyiksa diri saja. Adapun puasa yang dikerjakan sesuai ajaran Islam, akan mendatangkan keuntungan ganda, antara lain: ketenangan jiwa, menghilangkan kekusutan pikiran, menghilangkan ketergantungan jasmani dan rohani terhadap kebutuhan-kebutuhan lahiriyah saja.

Menurut Hawari, puasa sebagai pengendalian diri *(self control)*. Pengendalian diri adalah salah satu ciri utama bagi jiwa yang sehat. Dan manakala pengendalian diri seseorang terganggu, maka akan timbul berbagai reaksi patologik (kelainan) baik dalam alam pikiran, perasaan, dan perilaku yang bersangkutan. Reaksi patologik yang muncul tidak saja menimbulkan keluhan subyektif pada diri sendiri, tetapi juga dapat mengganggu lingkungan dan juga orang lain.

BAB V
PSIKOLOGI IBADAH ZAKAT

A. Pengantar

Dalam masa sekarang ini banyak orang yang belum mengetahui bahwa manfaat zakat itu sangat besar. Dan kebanyakan orang yang mampu zakat atau memenuhi syarat berzakat tidak mengetahui bahkan tidak paham bahwa sebenarnya ia terkena wajib zakat, kebanyakan hanya mengetahui tentang zakat fitri saja yang rutin dilaksanakan menjelang dul fitri. Hal ini disebabkan karena pengetahuan mengenai zakat sangat sedikit. Salah satu problematika mendasar yang saat ini tengah dihadapi oleh bangsa Indonesia adalah problematika kemiskinan. Hal yang tidak kalah menyedihkan adalah bahwa kesenjangan ini telah menyebabkan terjadinya proses perubahan budaya bangsa yang sangat signifikan, dari bangsa yang berbudaya ramah, suka bergotong royong, dan saling toleransi, menjadi bangsa yang hedonis, kasar, pemarah, dan melupakan nilai-nilai kemanusiaan. Yang kaya semakin arogan dengan kekayaannya, sementara yang miskin semakin terpuruk dalam kemiskinannya. Akibatnya, potensi konflik sosial

menjadi sangat besar. Dan hal ini telah dibuktikan dengan beragamnya konflik sosial yang teijadi di tengah-tengah masyarakat kita, terutama dalam satu dasawarsa terakhir ini. Kondisi ini sesungguhnya merupakan potret dari kemiskinan struktural. Artinya, kemiskinan yang ada bukan disebabkan oleh lemahnya etos kerja, melainkan disebabkan oleh ketidakadilan sistem. Kemiskinan model ini sangat membahayakan kelangsungan hidup sebuah masyarakat, sehingga diperlukan adanya sebuah mekanisme yang mampu mengalirkan kekayaan yang dimiliki oleh kelompok masyarakat mampu (the have) kepada kelompok masyarakat yang tidak mampu (the have not).

B. Seputar Fiqih Zakat

1. Pengertian Zakat

Zakat merupakan salah satu kewajiban dari kewajiban-kewajiban islam, ia adalah salah satu dari rukun-rukunnya, dan termasuk rukun yang terpenting setelah syahadat dan solat. Kitab dan sunnah serta ijma' telah menunjukan kewajibanya, barang siapa kikir dengan enggan mengeluarkan zakat atau mengurangi sesuatu derinya maka ia termasuk orang-orang dzolim yang berhak atas sangsi dari Allah SWT, Allah SWT berfirman: "*Sekali-kali janganlah orang-orang yang bakhil dengan harta yang Allah berikan kepada mereka dari karuniaNya menyangka, bahwa kebakhilan itu baik bagi mereka. Sebenarnya kebakhilan itu adalah buruk bagi mereka. Harta yang mereka bakhilkan itu akan dikalungkan kelak di lehernya di hari kiamat. Dan kepunyaan Allah-lah segala warisan (yang ada) di langit dan di bumi.Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*" (QS: Ali-Imron; 180).

Dan dalam sohih Bukhori dari Abu Hurairoh r.a. ia berkata; Rosulullah saw bersabda:

"Barang siapa Allah berikan kepadanya harta, lalu ia tidak menunaikan zakatnya, maka akan ditampilkan dihadapanya pada hari kiamat seekor ular jantan yang memiliki dua bisa, ia menjulurkan mahkota kepalanya karena penuh dengan racun bisa, ular itu memakaikan kalung kepadanya, kemudian memegang kedua tulang rahangnya, kemudian mengatakan: Aku adalah hartamu, aku adalah harta simpananmu,".

Dan Allah berfirman: *"Dan orang-orang yang menyimpan emas dan perak dan tidak menafkahkannya pada jalan Allah, maka beritahukanlah kepada mereka, (bahwa mereka akan mendapat) siksa yang pedih, pada hari dipanaskan emas perak itu dalam neraka jahannam, lalu dibakar dengannya dahi mereka, lambung dan punggung mereka (lalu dikatakan) kepada mereka: "Inilah harta bendamu yang kamu simpan untuk dirimu sendiri, maka rasakanlah sekarang (akibat dari) apa yang kamu simpan itu."* (QS: At-Taubah: 34, 35).

Dan dalam sohih Muslim dari abu Hurairoh, bahwa Nabi saw bersabda: *"Tidaklah pemilik emas atau perak yang tidak menunaikan zakatnya, kecuali di hari kiamat akan di bentangkan baginya lempengan logam dari api, lalu dibakar dengannya dahi, lambaung dan punggungnya, setiap kali lempengan itu dingin dipanaskan lagi pada hari yang hitungannya lima puluh ribu tahun, hingga Dia memutuskan perkara hamaba-hambanya, maka ia melihat jalanya, apakah ke surga atau ke neraka."*

Zakat merupakan salah satu ciri dari sistem ekonomi Islam, karena zakat merupakan salah satu implementasi azas keadilan dalam sistem ekonomi Islam. Menurut M.A Mannan (1993) zakat mempunyai enam prinsip yaitu :

a) Prinsip keyakinan keagamaan; yaitu bahwa orang yang membayar zakat merupakan salah satu manifestasi dari keyakinan agamanya;

b) Prinsip pemerataan dan keadilan; merupakan tujuan sosial zakat yaitu membagi kekayaan yang diberikan Allah lebih merata dan adil kepada manusia.
c) Prinsip produktifitas; menekankan bahwa zakat memang harus dibayar karena milik tertentu telah menghasilkan produk tertentu setelah lewat jangka waktu tertentu.
d) Prinsip nalar; sangat rasional bahwa zakat harta yang menghasilkan itu harus dikeluarkan.
e) Prinsip kebebasan; zakat hanya dibayar oleh orang yang bebas
f) Prinsip etika dan kewajaran; yaitu zakat tidak dipungut secara semena-mena.

Menurut Monzer Kahf, tujuan utama dari zakat adalah untuk mencapai keadilan sosial ekonomi. Zakat merupakan transfer sederhana dari bagian dengan ukuran tertentu harta si kaya untuk dialokasikan kepada si miskin (lebih lanjut dapat dilihat pada; Kahf, Monzer. The Principle of Socioeconomics Justice in The Comtemporarry Fiqh of Zakah. Iqtisad.Joumal of Islamic Economics.Vo. l.Muharram 1420 H / April 1999.).

Muhammad Daud Ali menerangkan bahwa tujuan zakat adalah : (1) mengangkat derajat fakir miskin; (2) membantu memecahkan masalah para gharimin, ibnu sabil dan mustahik lainnya; (3) membentangkan dan membina tali persaudaraan sesama umat Islam dan manusia pada umumnya; (4) menghilangkan sifat kikir dan loba para pemilik harta; (5) menghilangkan sifat dengki dan iri (kecemburuan sosial) dari hati orang-orang miskin; (6) menjembatani jurang antara si kaya dengan si miskin di dalam masyarakat; (7) mengembangkan rasa tanggung jawab sosial pada diri seseorang terutama yang memiliki harta; (8) mendidik manusia untuk berdisiplin menunaika

kewajiban dan menyerahkan hak orang lain padanya; (9) sarana pemerataan pendapatan untuk mencapai keadilan sosial (Ali, 1988).

Sedangkan menurut M. A. Mannan, secara umum fungsi zakat meliputi bidang moral, sosial dan ekonomi. Dalam bidang moral, zakat mengikis ketamakan dan keserakahan hati si kaya. Sedangkan dalam bidang sosial, zakat berfungsi untuk menghapuskan kemiskinan dari masyarakat. Di bidang ekonomi, zakat mencegah penumpukan kekayaan di tangan sebagian kecil manusia dan merupakan sumbangan wajib kaum muslimin untuk perbendaharaan Negara (Mannan, M.A. Islamic Economics : Theory and Practice. Lahore. 1970).

2. Manfaat dan Hikmah Zakat

Pertama, sebagai perwujudan iman kepada Allah SWT, mensyukuri nikmat- Nya, menumbuhkan akhlak mulia dengan memiliki rasa kepedulian yang tinggi, menghilangkan sifat kikir dan rakus, menumbuhkan ketenangan hidup, sekaligus mengembangkan dan mensucikan harta yang dimiliki (QS. 9: 103, QS. 30:39, QS. 14: 7).

Kedua, karena zakat merupakan hak bagi mustahik, maka berfungsi untuk menolong, membantu dan membina mereka, terutama golongan fakir miskin, ke arah kehidupan yang lebih baik dan lebih sejahtera, sehingga mereka dapat memenuhi kebutuhan hidupnya dengan layak, dapat beribadah kepada Allah SWT, terhindar dari bahaya kekufuran, sekaligus menghilangkan sifat iri, dengki dan hasad yang mungkin timbul dari kalangan mereka ketika melihat golongan kaya yang berkecukupan hidupnya. Zakat, sesungguhnya bukan sekedar memenuhi kebutuhan yang bersifat konsumtif yang sifatnya sesaat, akan tetapi memberikan kecukupan dan kesejahteraan pada mereka,

dengan cara menghilangkan atau memperkecil penyebab kehidupan mereka menjadi miskin dan menderita.

Ketiga, sebagai pilar *jama'i* antara kelompok *aghniya* yang berkecukupan hidupnya, dengan para *mujahid* yang waktunya sepenuhnya untuk berjuang di jalan Allah, sehingga tidak memiliki waktu yang cukup untuk berusaha bagi kepentingan nafkah diri dan keluarganya (QS. 2: 273)

Keempat, sebagai salah satu sumber dana bagi pembangunan sarana maupun prasarana yang harus dimiliki umat Islam, seperti sarana pendidikan, kesehatan, maupun sosial ekonomi dan terlebih lagi bagi peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Kelima, untuk memasyarakatkan etika bisnis yang benar, karena zakat tidak akan diterima dari harta yang didapatkan dengan cara yang bathil (Al-Hadits). Zakat mendorong pula umat Islam untuk menjadi *muzakki* yang sejahtera hidupnya.

Keenam, dari sisi pembangunan kesejahteraan umat, zakat merupakan salah satu instrumen pemerataan pendapatan. Dengan zakat yang dikelola dengan baik, dimungkinkan membangun pertumbuhan ekonomi sekaligus pemerataan pendapatan, atau yang dikenal dengan konsep *economic growth with equity* (AM Saefuddin, 1986). MonzerKahf (1995) menyatakan bahwa zakat dan sistem pewarisan Islam cenderung kepada distribusi harta yang egaliter, dan bahwa sebagai akibat dari zakat, harta akan selalu beredar. Zakat, menurut Mustaq Ahmad, adalah sumber utama kas negara sekaligus merupakan soko guru dari kehidupan ekonomi yang dicanangkan Al-Qur'an. Zakat akan mencegah terjadinya akumulasi harta pada satu tangan, dan pada saat yang sama mendorong manusia untuk melakukan investasi dan mempromosikan distribusi. Zakat juga merupakan institusi yang komprehensif untuk distribusi harta, karena hal ini menyangkut harta setiap

muslim secara praktis, saat hartanya telah sampai atau melewati *nishab*. Akumulasi harta di tangan seseorang atau sekelompok orang kaya saja, secara tegas dilarang Allah SWT, sebagaimana firman-Nya dalam QS.59: 7.

C. Aspek - Aspek Psikologis Ibadah Zakat

Zakat memiliki beberapa faedah keagamaan, akhlak dan sosial, yang kesemua itu dapat berdapak secara tidak langsung bagi psikologis seseoang pemberi zakat. Diantara dapak psikologis tersebut adalah:

a) Aspek titual bagi seorang yang beriman. Orang yang telah mengeluarkan zakat maka ia telah menegakan satu rukun dari rukun-rukun islam yang menjadi sentral kebahagiaan hamba di dunia dan di akhirat.
b) Zakat dapat mendekatknan hamba kepada Tuhanya dan menambah keimananya, seperti ketaatan-ketaatan yang lain.
c) Memotivasi seseorang terus berzakat, karena dalam ibadah zakat akan memperoleh pahala yang besar dari Allah, Allah SWT berfirman:

"Allah memusnahkan riba dan menyuburkan sedekah" (Al-Baqoroh: 276).

Dan berfirman:

" Dan sesuatu riba (tambahan) yang kamu berikan agar dia bertambah pada harta manusia, maka riba itu tidak menambah pada sisi Allah. Dan apa yang kamu berikan berupa zakat yang kamu maksudkan untuk mencapai keridhaan Allah, maka (yang berbuat demikian) itulah orang-orang yang melipat gandakan (pahalanya)." (QS: Ar-Rum: 39).

Nabi bersabda:

"Barang siapa bersedekah dengan dengan sepadan satu butir kurma, dari hasilkerja yang baik(halal), dan Allah tidak menerima kecuali yang baik, maka Allah

SWT akan mengambilnya dengan tangan kananya, kemudian mengembangkanya untuk pemiliknya sebagaimana salah seorang dari kalian mengembangkan -hingga menjadi seperti gunung". (HR: Bukhori, Muslim).

Allah SWT menghapus dosa-dosa dengan zakat, sebagaimana sabda Rosul saw:

"Dan sodaqoh itu dapat memadamkan dosa sebagaimana air memadamkan api"

Secara pembentukan diri (sefl development), seseorang yang mengeluarkan zakat akan membentuk akhlak terpuji diantaranya adalah:

a) Memasukan muzakki ke dalam barisan orang-orang dermawan yang pemurah.
b) Zakat mengharuskan muzakki memiliki sifat penyayang kepada saudara- saudaranya yang tidak punya, dan para penyayang itu disayang Allah.
c) Terbukti bahwa ketika jiwa memberikan kontribusinya secara financial bagi kepentingan kaum muslimin, akan menjadikan dada tersa lapang dan jiwa terasa lega, dan mengharuskan seseorang menjadi dicintai karena telah memberikan manfaat bagi saudaranya.
d) Bahwa zakat itu dapat mensucikan akhlak pelakunya dari sifat kikir dan pelit,

sebagaimana Firman-Nya:

"Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan/[6581] *dan mensucikan*[16591] *mereka"* (QS: At-Taubah: 103).

Dengan berzakat juga dapat menyuburkan perilaku prososial dengan masyarakat disekitarnya. Diantara nilai sosial yang ada dalam ibadah zakat adalah:

a) Zakat dapat menutupi kebutuhan fakir miskin yang mayoritas di kebanyakan negeri.
b) Zakat dapat memperkokoh kaum muslimin dan

meninggikan derajat mereka, karena itu salah satu dari sasaran zakat adalah jihad fi sabilillah, seperti yang akan kami sebutkan insyaa Allah.

c) Zakat dapat menghapus rasa iri dengki dan cemburu dari dalam dada kaum fakir miskin, orang miskin jika melihat orang-orang kaya menikmati hartanya tanpa ia dapat mengambil manfaat sedikit pun darinya, terkadang tumbuh dalam dirinya rasa cemburu dan permusuhan terhadap orang-orang kaya akibat mereka tidak memberikan perhatian terhadap haknya, tidak pula memenuhi kebutuhanya, jika orang kaya memberikan sebagian hartanya kepada si miskin pada setiap putaran tahunya, maka semua perasaan ini akan lenyap dan tumbuhlah rasa cinta dan kebersamaan.

d) Zakat dapat menumbuhkan harta dan memperbanyak berkah, sebagaimana dalam hadits, bahwa Nabi saw bersabda:

"Tidaklah zakat itu dapat mengurangi harta", yakni meski zakat itu mengurangi jumlah nominal harta, namun ia tidak mengurangi berkah bertambahnya di masa depan, bahkan Allah SWT akan menggantinya dan memberikan berkah pada diri dan hartanya.

Di dalam pembayaran zakat terdapat perluasan daerah harta, karena suatu harta jika dicairkan sebagian darinya, maka akan meluas jangkauanya, dan banyak orang yang mengambil manfaat darinya, berbeda jika harta hanya berputar di antara orang- orang kaya saja sedang orang-orang miskin tidak mendapatkan sedikitpun darinya. Seluruh faedah yang terdapat dalam zakat ini menunjukan bahwa zakat adalah perkara yang penting dalam memperbaiki pribadi dan masyarakat.Maha Suci Allah Yang Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana.

Indahnya ibadah dalam Islam, tidak hanya berkenaan dengan hubungan kita dengan Pencipta, tetapi juga erat hubungannya dengan kesejahteraan jiwa diri kita sendiri. Mengapa, misalnya, kita diperintahkan untuk shalat, berpuasa, dan bersedekah? Alasan yang dapat kita pahami adalah ibadah yang kita jalankan untuk Allah mengandung manfaat bagi diri dan orang-orang di sekitar kita. Salah satu ibadah wajib yang akan kita bahas di sini adalah zakat. Zakat adalah sedekah yang wajib dikeluarkan oleh seorang muslim. Zakat yang sering kita kenal adalah zakat fitrah yang dikeluarkan selama Ramadhan. Selain itu ada zakat lainnya yang sering luput dari pandangan kita, misalnya zakat profesi. Sebagai ibadah, zakat tidak hanya berkontribusi pada kemakmuran umat Islam karena menyentuh langsung perekonomian umat, tetapi juga bermanfaat bagi keselamatan dan kesejahteraan jiwa pemberinya. Manfaat psikologis yang bisa kita rasakan dengan berzakat, seperti mengingatkan diri kepada Allah, Sang Maha Pemberi Rezeki, menjauhkan diri dari sifat-sifat tercela, seperti serakah, kikir, dan sombong, dan menghilangkan jurang pemisah antara si kaya dan si miskin.

Saat ini dunia dilanda banyak kesusahan. Tuntutan hidup yang semakin besar, kompetisi dengan sesama untuk dapat tetap bertahan, meningkatnya individualisme, jarak yang semakin besar antara si kaya dan miskin, dan melemahnya dukungan sosial, semua itu berkontribusi pada terjadinya berbagai masalah sosial yang bersifat patologis. Yang sering kita temui adalah meningkatnya penderita gangguan mental (mental disorder), koruptor, pelaku kejahatan, dan pengguna narkoba yang semua itu dilatarbelakangi oleh ketidaktenangan jiwa karena adanya penyakit dalam hati mereka. Iri hati pada orang lain, serakah dan kikir atas harta yang dimiliki, cinta

dunia, tidak bersyukur, tidak ikhlas dan sabar menghadapi cobaan hidup, perasaan tidak aman karena ancaman orang lain, dan berbagai masalah hati lainnya, semuanya melatarbelakangi terjadinya mental yang sakit.

Solusi atas masalah itu telah ada di depan mata kita, yaitu dengan berzakat.

Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka, dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. (QS At Taubah: 103)

Zakat mensucikan diri kita dari penyakit-penyakit yang mengotori hati kita. Zakat mengajarkan kita untuk tidak cinta dunia, serakah dan kikir. Zakat melembutkan hati kita untuk peka pada sesama yang membutuhkan uluran tangan dan membuat kita bersyukur atas apa yang Allah Berikan sebagai rezeki. Mereka yang menerima zakat kita pun merasa bahagia, mereka besyukur pula dan senantiasa mendoakan kita. Sebagian harta kita yang menjadi hak mereka sudah kita berikan, ini tentu memberikan keselamatan bagi jiwa dan harta kita dari orang-orang yang ingin mendapatkan hak mereka dengan cara yang tidak benar. Inilah penjagaan dan pertolongan Allah karena kita menolong agama-Nya.

Secara matematis, bersedekah akan mengurangi pundi-pundi uang kita. Sebagai contoh, kita memiliki uang Rp 100 ribu kemudian menyedekahkan separuhnya. Maka, saldo kita saat ini tinggal Rp 50 ribu. Namun, itu berdasarkan perhitungan matematika di dunia, bukan matematika Allah. Allah berjanji akan melipatgandakan harta yang diinfaqkan menjadi 10 hingga 700 kali lipat. Jika dihitung kembali menggunakan kelipatan terkecil, setelah bersedekah minimal uang kita akan bertambah menjadi Rp 500 ribu, sebab sedekah Rp 50 ribu dikalikan 10.

Alhasil, saldo minimal setelah sedekah menjadi Rp 550 ribu.Sedangkan jika menggunakan kelipatan maksimal, maka uang kita bertambah Rp 35 juta (50 ribu x 700). 0rang yang belum memercayai matematika sedekah mungkin belum pernah merasakan keajaibannya. Untuk memperoleh pengalaman "ajaib" tersebut, maka ia harus bersedekah. *Believing by doing*.Itulah kalimat yang dilontarkan beberapa orang yang pernah merasakan pertolongan Allah setelah bersedekah. Mereka mengisahkan, semua permasalahan hidup dapat diselesaikan dengan jalan berinfak di jalan Allah atau bersedekah. Masalah keuangan, kesehatan, hingga jodoh sekalipun, semua beres. Allah memenuhi hajat *mutashaddiqin* (orang-orang yang bersedekah) dari arah yang tidak disangka-sangka.

Efek samping dari adanya uang atau harta adalah: efek positif bila kita mampu mengendalikan dan menguasai uang dan pengaruh positifnya secara psikologi dan tetap pada hakikatnya menjadi alat bukan tujuan utama :

a) Menjadi sarana untuk memberikan kebaikan.
b) Menjadi alat untuk membahagiakan keluarga.
c) Menjadi alat untuk motivasi orang untuk bekerja.
d) Menjadi alat untuk menjaga lingkungan.
e) Menjadi alat untuk mendidik dan mengajarkan.
f) Menjadi alat untuk menjaga kesehatan.
g) Menjadi alat tukar untuk mendapatkan ilmu pengetahuan.
h) Dan fungsi utama lainnya menjadi alat tukar kebutuhan manusia dengan kebatasan kemampuan serta alam yang dimiliki individu atau negara.

Efek negatif uang atau harta pun juga banyak (tergantung kita melihat uang alat atau tujuan utama dalam kehiduapan sehari-hari);

a) dengan uang manusia menjadi sombong.

b) dengan uang manusia menjadi gila pujian.
c) dengan uang manusia menjadi lupa diri.
d) dengan uang manusia menjadi manusia anti social.
e) dengan uang manusia merasa stress.
f) dengan uang manusia menghabiskan waktu untuk benda bukan untuk manusia atau keluarga bahkan Tuhan.
g) dengan uang manusia bisa berpecah belah.
h) dengan uang manusia bisa menjadi penjahat.
i) dengan uang manusia menjadi munafik.
j) dengan uang manusia bisa membunuh.
k) dengan uang manusia lupa ibadah.
l) dengan uang manusia saling memakan manusia.
m) dengan uang manusia lupa akhirat.
n) dengan uang warga negara bisa menghancurkan negerinya sendiri.
o) dengan uang seorang anak bisa durhaka atau sebaliknya bisa membuat orang tua bunuh anak.
p) dengan uang membuat manusia menjadi berkasta-kasta.

Jadi kalau ada orang masih berpendapat uang segalanya silahkan saja tetapi kita lihat fakta dan data yang ada di kehidupan ternyata uang itu buruk. Kita lebih sering bergantung kepada uang daripada bergantung kepada Allah padahal *"barang siapa menolong agama Allah maka Allah akan menolongnya. Sebanyak apapun uang ia tidak bisa membeli ketulusan. Sebanyak apapun uang ia tidak bisa membeli surgaNYA. Sebanyak apapun uang ia tidak bisa menjamin kebahagiaan. Sebanyak apapun uang ia tidak bisa memelukmu. Sebanyak apapun uang ia akan membunuhmu.karena uang cuma alat bukan tujuan, akan tetapi manusia lebih suka mengumpulkan harta-harta mereka di perut-perut dan gudang-gudang harta*

mereka yang suatu saat akan dihisab dihadapan Allah."

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa zakat, sebagai rukun Islam yang ketiga, merupakan salahsatu instrumen utama dalam ajaran Islam, yang berfungsi sebagai distributor aliran kekayaan dari tangan *the have* kepada *the have not*. Ia merupakan institusi resmi yang diarahkan untuk menciptakan pemerataan dan keadilan bagi masyarakat, sehingga taraf kehidupan masyarakat dapat ditingkatkan. Sumber-zumber zakat mencakup berbagai harta dari berbagai aspek kehidupan yang dimiliki oleh seorang manusia di dunia ini. Manfaat dan hikmah zakat sangat luar biasa bagi manusia, di antaranya menunjukan keimanan seseorang. Pentingnya Zakat dapat dilihat dari Al-Qur'an dimana perintah wajib zakat banyak yang berdampingan dengan perintah sholat wajib. Zakat merupakan ekonomi Islam yang sangat bermanfaat di dunia khususnya di Indonesia yang falam masalah krisis moral, karena pengaaruh budaya asing yaitu individualisme. Yang kaya semakin kaya dan yang miskin semakin merana.

Selanjutnya bagi setiap umat Islam harus memenuhi kewajiban zakatnya bagi yang mampu dan memenuhi syarat wajib untuk zakat, dikarenakan sangat pentingnya zakat bagi umat manusia, khususnya di Indonesia yang masih banyak kemiskinan di mana-mana, ingaatlah bahwa kita (umat islam) seseungguhnya bersaudara, apakah kita tega membiarkan saudara-saudara kita dalam kesusahan. Maka dari itu berzakatlah karena zakat merupakan salah satu cara untuk membantu mereka. Janganlah menjadi orang yang kufur nikmat yang selalu tidak mensyukuri nikmat yang telah Allah SWT berikan karena sesungguhnya semua yang ada di dunia ini hanyalah milik Dia semata dan akan kembali pada-Nya.

BAB VI
PSIKOLOGI HAJI

A. Pengantar

Haji merupakan salah satu dari lima rukun Islam. Berbeda dengan rukun-rukun yang lain, ibadah haji ini khusus diwajibkan oleh Allah kepada orang-orang yang mampu untuk menunaikannya, artinya mereka yang memiliki kesanggupan biaya serta sehat jasmani dan rohani untuk menunaikan perintah Allah tersebut.

Kewajiban melakasanakan haji ini baru disyari'atkan pada tahun ke-IV hijriyah setelah Rasulullah saw hijrah ke Madinah. Nabi sendiri hanya sekali melaksanakan haji yang kemudian dikenal dengan sebutan Haji Wada. Kemudian tidak lama setelah itu beliau wafat. Ditinjau secara *Histori,* Ibadah Haji merukan bagian dari sejarah peradapan umaat manusia di belahan benua timur tengah. Ibadah haji ialah syariat yang dibawa oleh Nabi Muhammad saw sebagai penyambung ajaran Nabi Allah Ibrahim AS. Ibadah haji semula diwajibkan ke atas umat Islam pada tahun ke-6 Hijrah, dengan turunnya ayat 97 surah Ali Imran yang bermaksud :

“Dan Allah SWT mewajibkan manusia mengerjakan ibadat haji dengan mengunjungi Baitullah yaitu siapa yang mampu dan berkuasa sampai kepada-Nya dan siapa yang kufur dan ingkar kewajiban haji itu, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya dan tidak berhajatkan sesuatu pun dari pada sekalian makhluk”.

Pada tahun tersebut Rasulullah, bersama-sama lebih kurang 1500 orang telah berangkat ke Makkah untuk menunaikan fardhu haji tetapi tidak dapat mengerjakannya karena dihalangi oleh kaum Quraisy akhimya timbul satu perjanjian yang dinamakan perjanjian Hudaibiah. Perjanjian itu membuka jalan bagi perkembangan Islam di mana pada tahun berikutnya (Tahun ke-7 Hijrah), Rasulullah telah mengerjakan Umrah bersama-sama 2000 orang umat Islam. Pada tahun ke-9 Hijrah barulah ibadat Haji dapat dikerjakan di mana Rasulullah, mengarahkan Saidina Abu Bakar Al-Siddiq mengetuai 300 orang umat Islam mengerjakan haji.

Dengan mengerjakan ibadah haji seseorang akan dapat mengambil berbagai nilai-nilai pendidikan, I'tibar dan manfaat, baik yang bersifat materi ataupun hal-hal yang bersifat maknawi. Inilah yang lebih berkesan dan menambah ketaqwaan serta keimanan bagi orang-orang yang melaksanakannya. Karena jika Allah SWT mewajibkan berbagai syari'at dan larangan, maka hal tersebut tidak akan lepas dari adanya hikmah dan pendidikan, baik yang tersirat maupun tersurat.

B. Pengertian Haji

Kata “*haji*” berasal dari “*hajja-yahijju-hijjun*” (kata benda) dan *“hajja-yahujju-hajju”* (kata sifat). Namun kata ini juga bisa berbentuk *“hajja-yahujju-hujjatun”*, yang memiliki makna lain.

Hajja yang menghasilkan kata *“hijjun”* maupun *“hajjun”*

inilah yang diartikan sebagai ibadah haji, atau perjalanan yang disengaja. Sedangkan hajja yang menghasilkan "hujjatun" bermakna "alasan, tanda atau alamat".

Secara syar'i, haji berarti "melakukan perjalanan dengan disengaja ke tempat-tempat suci dengan amalan-amalan tertentu dengan niat beribadah kepada Allah SWT". Sedangkan defenisi lain, sesuai makna kedua dari haji, adalah "melaksanakan rukun Islam yang kelima sebagai alamat penyempurnaan keislaman seorang Muslim"

Ditinjauan secara *Sosiologi,* doktrin ibadah haji dapat dihubungakan dengan masalah-masalah kebangsaan. Hal ini dapat ditemui saat khutbah Nabi Muhammad SAW pada haji wada'. Khubat tersebut sarat dengan pesan-pesan moral bagi kelangsungan hidup manusia, khususnya umat islam. Diantaranya doktrin teologis haji dan masalah-masalah kehidupan umat manusia lainnya menemukan relevansinya untuk diapresiasi. Menurut Nabi, secara substansial doktrin teologis haji itu sangat menekankan pentingnya *egalitarianisme,* persamaan di antara umat manusia tanpa ada sekat-sekat primordial atau egoisme sektoral yang hanya menguntungkan sebagian kalangan umat manusia, termasuk perilaku korupsi yang merusak pranata sosial secara sistemik. Lebih jauh Nabi mengatakan bahwa doktrin teologis haji sangat menekankan pentingnya manusia memelihara kesucian jiwanya, menjaga harta dan kehormatan orang lain, serta melarang keras seseorang melakukan penindasan terhadap mereka yang lemah, baik secara politik maupun secara ekonomi dan seterusnya. Idealnya, seseorang yang telah menunaikan ibadah haji mampu menjadi agen perubahan sosial kehidupan di tanah aimya masing-masing menuju terciptanya kehidupan masyarakat yang adil, makmur, dan sejahtera.

C. Seputar Fiqh Haji

1. Dalil Wajib Haji

Sebagai sebuah ibadah mahdhah, haji memiliki dalil naqli (al-Quran dan Hadist) untuk menyatakan bahwa ibadah haji dalam Islam adalah wajib. Dalilnaqli yang menjadi dasar ketentuan tentang wajibnya haji telah ditegaskan dalam firman-Nya yang tersurat dalam surat Ali-'Imran ayat 97:

فِيهِ ءَايَٰتُۢ بَيِّنَٰتٞ مَّقَامُ إِبۡرَٰهِيمَۖ وَمَن دَخَلَهُۥ كَانَ ءَامِنٗاۗ وَلِلَّهِ عَلَى ٱلنَّاسِ حِجُّ ٱلۡبَيۡتِ مَنِ ٱسۡتَطَاعَ إِلَيۡهِ سَبِيلٗاۚ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ ٱلۡعَٰلَمِينَ ٩٧

"Dan melaksanakan ibadah haji itu adalah kewajiban manusia terhadap Allah yaitu (bagi)orangyang sanggup atau kuasa menjalankannya" (Q.s. Ali-'Imran: 97).

Dalam sebuah hadits kewajiban atas ibadah haji juga diisyaratkan, *Rasulullah Saw. berkhutbah dengan kata-katanya: "Wahai sekalian manusia sesungguhnya Allah telah mewajibkan atas kalian semua mengerjakan ibadah haji, maka (oleh karena itu) hendaklah kalian kerjakan!..."* (HR. Ahmad, Muslim dan Nasa'i dari Abu Hurairah r.a.).

2. Macam-macam Ibadah Haji

Secara umum ibadah haji terbagi dua macam, yaitu haji dan umrah. Ibadah umrah juga sering disebutdengan haji kecil. Adapaun ketentuan masing-masing ibadah tersebut adalah sebagai berikut:

a. Ibadah Haji:
   1) Syarat-syarat wajib Haji:
      a) Islam

b) Berakal
c) Baligh
d) Merdeka
e) Mampu
2) Rukun Haji
a) Ihram
b) Wuquf di Arafah
c) Thawaf ifhadah
d) Sa'I
e) Tahallul
f) Tertib
3) Wajib Haji
a) Ihram di Miqat
b) Bermalam di Muzdalifah
c) Bermalam di Mina
d) Melempar jumrah Aqabah
e) Melempar tiga jumrah
f) Tidak melakukan perbuatan yang diharamkan
g) Thawaf wada' atau perpisahan.
4) Larangan saat haji
Selama ihram dilarang memotong atau mencabut kuku, memotong rambut, memakai wewangian, berburu binatang, mengadakan perkawinan, bercumbu rayu secara syahwat, (khusus bagi pria) selama ihram dilarang memakai pakaian berjahit, memakai tutup kepala dan memakai sepatu yang menutup mata kaki, (khusunya bagi wanita) selama ihram dilarang memakai tutup muka dan sarung tangan.

b. Ibadah Umrah

Umrah artinya ziarah, yaitu ziarah ke Baitullah kapan saja.

1) Wajib hukumnya sekali seumur hidup sebelum melaksanakan ibadah haji.
2) Syarat wajib Umrah
   a) Islam
   b) Dewasa
   c) Berakal
   d) Merdeka
   e) Mampu.
2) Rukun Umrah
   a) Ihram
   b) Thawaf
   c) Sa'i
   d) Tahallul dan
   e) Tertib sesuai aturan.
4) Wajib umrah. Seorang yang melaksanakan umrah maka ia wajib berihram dimulai dari miqat (tempat umrah) dan meninggalkan hal-hal yang dilarang selama ihram.

D. Aspek - Aspek Psikologis Ibadah Haji

Haji adalah perjalanan spiritual dan kejiwaan. Perjalanan ini memiliki daya tarik tersendiri dan pelakunya merasakan perasaan manis ketika menempuh perjalanan spiritual ini. Ketika manusia melakukan ibadah haji, ia merasakan pengalaman bara berapa kebebasan yang menggembirakan. Perasaan gembira saat menempuh perjalanan spiritual haji juga berefek dalam kejiwaan dan bertahan lama dalam diri manusia. Saat menempuh perjalanan biasa terkadang tumbuh perasaan asing dan kesendirian dalam diri manusia. Ia kadang merasa dirinya berada di tengah-tengah orang asing. Namun ketika tujuan perjalanan ini memiliki dimensi ketuhanan dan dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan maka ia tidak akan merasa asing lagi. Karena kedekatan sang musafir dengan

tujuannya membuatnya semakin bergairah untuk segera menemui sang tuan rumah. Oleh karena itu, perjalanan haji sangat berbeda dengan perjalanan biasa.

Manusia biasanya melakukan suatu perjalanan untuk menjahui dirinya sendiri dan berusaha melupakannya untuk beberapa waktu. Sebaliknya perjalanan haji membuat seseorang semakin dekat dengan dirinya dan merenungkan hakikat serta jati dirinya yang sebenarnya. Sejatinya haji adalah perjalanan internal seseorang untuk mengintropeksi diri. Di perjalanan biasa terkadang manusia secara tak sadar melakukan perbuatan yang merugikan dirinya. Namun di perjalanan haji, seseorang memiliki kesempatan untuk membersihkan diri dari sifat-sifat tak terpuji. Hal inilah yang mendorong mayoritas psikolog menyebut perjamuan akbar dan ritual haji sebagai sarana paling tepat bagi kesehatan jiwa manusia.

Menurut mereka, kebanyakan depresi dan gangguan kejiwaan yang dialami manusia dapat diobati melalui amalan-amalan ibadah haji. Haji juga dapat disebut sebagai perjalanan dan pengalaman pribadi yang mampu mendekatkan manusia pada jati dirinya yang sejati. Di perjalanan biasa, kondisi sosial dan ekonomi selaras dengan tujuan sang musafir. Namun di perjalanan haji, seluruh manusia dari berbagai kelas menuju tujuan yang sama dan berkumpul tanpa membedakan strata sosial yang dimilikinya. Dengan memakai pakaian yang seragam saat haji sebenarnya manusia telah melepaskan diri dari pangkat dan strata duniawi. Kondisi ini secara psikologis sangat penting, karena kesedihan dapat ditanggung bersama dan kegembiraan pun dibagi sesama jemaah lainnya.

Pekerjaan yang dilakukan secara kolektif serta melalui ritual bersama haji membuka peluang bagi manusia untuk bersosial dan lepas dari rasa egoisme yang kerap

menjeratnya, atau paling tidak menjahui sikap ini. Rasa kebersamaan yang digalang melalui kepercayaan kolektif, di tengah-tengah dunia yang dipenuhi perseteruan pribadi dan sosial, merupakan nikmat besar yang harus disyukuri. Salah satu kendala sosial yang dihadapi masyarakat modem pudarnya rasa kemanusiaan dan minimnya perasaan. Di ritual haji, manusia kembali menemukan kesempatan untuk memupuk kembali rasa kemanusiaan dengan persatuan dan mengerjakan ritual kolektif haji, sehingga mereka dapat mengecap kembali kelezatan nilai kemanusiaan. Dengan kata lain, perjalanan haji menjadi kesempatan untuk mendidik diri memahami persamaan derajat dan persaudaraan.

Kesulitan kehidupan sosial membuat manusia terjebak dalam berbagai kendala kehidupan dan lupa akan dirinya sendiri. Haji sarana bagi manusia untuk melepaskan diri dari kondisi kejiwaan sosial seperti ini. Dan ia mampu memperbaruhi diri dan kehidupannya yang menjemukan. Dalam pandangan psikologi, perjalanan haji adalah perjalanan mendidik yang membantu seseorang untuk memulihkan kesehatan jiwanya. Dalam pandangan sosiolog, ritual haji menjadi teladan bagi rasa solidaritas dan kehidupan bersosial. Ritual haji juga dapat dijadikan obyek penelitian ilmiah.

Sementara itu, Imam Ali as banyak menyinggung tentang rahasia dan filsafat haji. Imam Ali as dalam salah satu khutbahnya yang tercantum dalam buku Nahjul Balaghah berkata, "Allah Swt mewajibkan ibadah haji kepada kalian dengan menempuh perjalanan ke rumah-Nya yang dijadikan sebagai kiblat ummat Islam. Jamaah haji bak orang yang haus menemukan air dan meminumnya hingga lepas dari dahaga. Mereka berbondong-bondong mendatangi tempat tersebut seperti burung merpati yang mandatangi kandang dengan rasa rindu yang luar

biasa. Allah Swt telah menjadikan Ka'bah supaya manusia tunduk di hadapan kebesaran-Nya."

Di tengah kehidupan sehari-hari terdapat pembagian sosial. Ada orang yang punya jabatan di bidang hukum, sosial dan politik. Di antara mereka juga ada yang mempunya suku yang lebih unggul dan rendah. Ada juga manusia yang kaya dan miskin. Akan tetapi Imam Ali as mengingatkan pembagian sosial itu bukanlah standar sesungguhnya. Akan tetapi standar sebenarnya di mata Allah hanya keyakinan kepada Allah Swt. Keyakinan ini lebih menonjol dari ibadah-ibadah lainnya. Dalam ibadah haji, semua orang dari berbagai negara baik kulit putih, hitam, kaya miskin, kuat lemah, ulama, awam, pejabat maupun warga biasa, semuanya berkumpul pada satu tempat tanpa pandang bulu. Persatuan ideologi yang tercermin dalam ibadah haji, menjadi sisi persamaan yang menonjol di tengah ummat Islam. Imam Ali dalam sebuah kata mutiaranya mengibaratkan tawaf para jamaah haji sebagai tawaf para penghuni singgasana ilahi. Imam Ali berkata, "Mereka mirip dengan para malaikat yang mengitari singgasana ilahi."

Menurut pandangan Imam Ali as, para jamaah haji yang berhasil melakukan ibadah haji, sama halnya dengan melangkah kaki seperti yang dilakukan para nabi dan menggabungkan diri bersama mereka dalam derajat ibadah dan ketundukan di hadapan Allah Swt. Imam Ali as berkata, "Mereka melakukan wukuf di tempat berdirinya para nabi.

Islam telah memberikan berbagai solusi kepada manusia untuk menggapai derajat spiritual tinggi dan ketenangan jiwa. Salah satunya adalah ritual ibadah dan di antara ritual ini, ibadah haji menempati posisi cukup signifikan dalam menempa jiwa manusia. Di berbagai riwayat Islam disebutkan haji termasuk penyempurnaan

syariat, bendera Islam serta salah satu dari rukun Islam. Di sisi lain, ilmu psikologi menyebut haji sebagai faktor konstruktif bagi manusia dan mampu menghapus rasa khawatir serta kesedihan yang menghinggapi manusia. Namun jangan dilupakan bahwa haji yang memiliki pengaruh konstruktif ini adalah ibadah haji yang dilakukan dengan benar dan sesuai dengan ajaran Islam. Oleh karena itu, tak heran jika sejumlah pengamat menfokuskan risetnya pada sisi moral, politik, sosial, ekonomi dan bahkan psikologi haji.

Sejarah menyebutkan kecenderungan manusia terhadap agama telah ada sejak lama dan agama menjadi bagian yang tak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Frankl Viktor, psikolog asai Austria meyakini kecenderungan beragama memiliki akar yang mendalam di setiap alam bawah sadar manusia. Riset ilmiah membuktikan semakin tinggi tingkat religius seseorang maka manusia semakin kebal tarhadap gangguan kejiwaan serta prilaku menyimpang. Calr Gustav Jung, pemikir dan psikolog Swiss di bukunya "Psikologi Agama" menulis, "Saya sepenuhnya yakin bahwa keyakinan dan ritual agama paling tidak dari sisi kesehatan kejiwaan memiliki pengaruh penting." Prilaku dan keyakinan seperti tawakal kepada Tuhan, doa, ziarah serta ibadah lainnya memberi pengarah positif serta ketenangan jiwa. Keyakinan akan adanya Tuhan Sang Pencipta dan mengawasi setiap gerak hamba serta akan memberi pahala bagi setiap amalan saleh mampu menurunkan instabilitas kejiwaan.

Mayoritas mereka yang beriman menyebut interaksi dirinya dengan Tuhan tak ubahnya hubungan dengan seorang sahabat dekat. Orang mukmin meyakini mampu menghapus dampak burak dari kegagalan dan kondisi sulit yang mereka hadapi dengan bertawakal serta menyerahkan segala urusannya kepada Tuhan. Komunitas

masyarakat yang beragama di kehidupan modem saat ini lebih sehat ketimbang mereka yang tidak percaya pada agama, karena dengan menjalankan tuntutan agama mereka berprilaku lebih sehat. Ritual haji bukan sekedar amalan biasa. Jika kita telusuri lebih mendalam melalui kaca mata sains dan ilmu modem, kita akan sampai pada kesimpulan mengagumkan, khususnyadari sisi psikologi.

Haji adalah perjalanan spiritual dan kejiwaan. Perjalanan ini memiliki daya tarik tersendiri dan pelakunyamerasakan perasaan manis ketika menempuh perjalanan spiritual ini. Ketika manusia melakukan ibadah haji, ia merasakan pengalaman bara berapa kebebasan yang menggembirakan. Perasaan gembira saat menempuh perjalanan spiritual haji juga berefek dalam kejiwaan dan bertahan lama dalam diri manusia. Saat menempuh perjalanan biasa terkadang tumbuh perasaan asing dan kesendirian dalam diri manusia. Ia kadang merasa dirinya berada di tengah-tengah orang asing. Namun ketika tujuan perjalanan ini memiliki dimensi ketuhanan dan dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan maka ia tidak akan merasa asing lagi. Karena kedekatan sang musafir dengan tujuannya membuatnya semakin bergairah untuk segera menemui sang tuan rumah. Oleh karena itu, perjalanan haji sangat berbeda dengan perjalanan biasa.

Manusia biasanya melakukan suatu perjalanan untuk menjahui dirinya sendiri dan berusaha melupakannya untuk beberapa waktu. Sebaliknya perjalanan haji membuat seseorang semakin dekat dengan dirinya dan merenungkan hakikat serta jati dirinya yang sebenarnya. Sejatinya haji adalah perjalanan internal seseorang untuk mengintropeksi diri. Di perjalanan biasa terkadang manusia secara tak sadar melakukan perbuatan yang merugikan dirinya. Namun di perjalanan haji, seseorang memiliki kesempatan untuk membersihkan diri dari

sifat-sifat tak terpuji. Hal inilah yang mendorong mayoritas psikolog menyebut perjamuan akbar dan ritual haji sebagai sarana paling tepat bagi kesehatan jiwa manusia.

Menurut mereka, kebanyakan depresi dan gangguan kejiwaan yang dialami manusia dapat diobati melalui amalan-amalan ibadah haji. Haji juga dapat disebut sebagai perjalanan dan pengalaman pribadi yang mampu mendekatkan manusia pada jati dirinya yang sejati. Di perjalanan biasa, kondisi sosial dan ekonomi selaras dengan tujuan sang musafir. Namun di perjalanan haji, seluruh manusia dari berbagai kelas menuju tujuan yang sama dan berkumpul tanpa membedakan strata sosial yang dimilikinya. Dengan memakai pakaian yang seragam saat haji sebenarnya manusia telah melepaskan diri dari pangkat dan strata duniawi. Kondisi ini secara psikologis sangat penting, karena kesedihan dapat ditanggung bersama dan kegembiraan pun dibagi sesama jemaah lainnya.

Pekerjaan yang dilakukan secara kolektif serta melalui ritual bersama haji membuka peluang bagi manusia untuk bersosial dan lepas dari rasa egoisme yang kerap menjeratnya, atau paling tidak menjahui sikap ini. Rasa kebersamaan yang digalang melalui kepercayaan kolektif, di tengah-tengah dunia yang dipenuhi perseteruan pribadi dan sosial, merupakan nikmat besar yang harus disyukuri. Salah satu kendala sosial yang dihadapi masyarakat modem pudamya rasa kemanusiaan dan minimnya perasaan. Di ritual haji, manusia kembali menemukan kesempatan untuk memupuk kembali rasa kemanusiaan dengan persatuan dan mengerjakan ritual kolektif haji, sehingga mereka dapat mengecap kembali kelezatan nilai kemanusiaan. Dengan kata lain, perjalanan haji menjadi kesempatan untuk mendidik diri memahami persamaan derajat dan persaudaraan.

Kesulitan kehidupan sosial membuat manusia terjebak dalam berbagai kendala kehidupan dan lupa akan dirinya sendiri. Haji sarana bagi manusia untuk melepaskan diri dari kondisi kejiwaan sosial seperti ini. Dan ia mampu memperbaruhi diri dan kehidupannya yang menjemukan. Dalam pandangan psikologi, perjalanan haji adalah perjalanan mendidik yang membantu seseorang untuk memulihkan kesehatan jiwanya. Dalam pandangan sosiolog, ritual haji menjadi teladan bagi rasa solidaritas dan kehidupan bersosial. Ritual haji juga dapat dijadikan obyek penelitian ilmiah.

Sementara itu, Imam Ali as banyak menyinggung tentang rahasia dan filsafat haji. Imam Ali as dalam salah satu khutbahnya yang tercantum dalam buku Nahjul Balaghah berkata, "Allah Swt mewajibkan ibadah haji kepada kalian dengan menempuh perjalanan ke rumah-Nya yang dijadikan sebagai kiblat ummat Islam. Jamaah haji bak orang yang haus menemukan air dan meminumnya hingga lepas dari dahaga. Mereka berbondong-bondong mendatangi tempat tersebut seperti burung merpati yang mandatangi kandang dengan rasa rindu yang luar biasa. Allah Swt telah menjadikan Ka'bah supaya manusia tunduk di hadapan kebesaran-Nya."

Di tengah kehidupan sehari-hari terdapat pembagian sosial. Ada orang yang punya jabatan di bidang hukum, sosial dan politik. Di antara mereka juga ada yang mempunya suku yang lebih unggul dan rendah. Ada juga manusia yang kaya dan miskin. Akan tetapi Imam Ali as mengingatkan pembagian sosial itu bukanlah standar sesungguhnya. Akan tetapi standar sebenarnya di mata Allah hanya keyakinan kepada Allah SWT. Keyakinan ini lebih menonjol dari ibadah-ibadah lainnya. Dalam ibadah haji, semua orang dari berbagai negara baik kulit putih, hitam, kaya miskin, kuat lemah, ulama, awam, pejabat

maupun warga biasa, semuanya berkumpul pada satu tempat tanpa pandang bulu. Persatuan ideologi yang tercermin dalam ibadah haji, menjadi sisi *persamaan* yang menonjol di tengah ummat Islam. Imam Ali dalam sebuah kata mutiaranya mengibaratkan tawaf para jamaah haji sebagai tawaf para penghuni singgasana ilahi. Imam Ali berkata, "Mereka mirip dengan para malaikat yang mengitari singgasana ilahi."

Menurut pandangan Imam Ali as, para jamaah haji yang berhasil melakukan ibadah haji, sama halnya dengan melangkah kaki seperti yang dilakukan para nabi dan menggabungkan diri bersama mereka dalam derajat ibadah dan ketundukan di hadapan Allah SWT. Imam Ali as berkata, "Mereka melakukan wukuf di tempat berdirinya para nabi."

Secara psikologis Ibadah Haji merupakan salah satu bentuk ibadah yang memiliki makna multi aspek, ritual, individual, politik, dan sosial. Dikatakan aspek ritual karena haji termasuk salah satu rukun Islam kelima yang wajib dilaksanakan setiap muslim bagi yang mampu *(istitha'ah),* pelaksanaannya diatur secara jelas dalam Al Quran. Haji sebagai ibadah individual, karena keberhasilan haji sangat ditentukan oleh kualitas pribadi tiap-tiap umat Islam dalam memahami aturan dan ketentuan dalam melaksanakan ibadah haji.

Dalam melaksanakan ibadah haji, terkandung banyak nilai-nilai pengembangan diri *(self development).* Bila dilihat dari sisi pelaksanaan haji itu sendiri, maka dapat diuraikan beberapa aspek pengembangan diri seorang muslim yang sedang berhajji (al-Hajj atau al-Hajjah), diantaranya:

Pertama: ibadah haji dimulai dengan niat sambil menanggalkan pakaian biasa dan mengenakan pakaian ihram. Pakaian menurut Alqur'an berfungsi sebagai

pembeda antara seseorang atau satu kelompok dengan kelompok lainnya. Pembedaan tersebut dapat mengantarkan kepada perbedaan status sosial, ekonomi atau profesi. Pakaian juga dapat memberi pengaruh psikologis pada pemakainya. Pelepasan pakaian yang disandang seseorang dalam disimbolkan dengan pelepasan segala pakaian keangkuhan, kehormatan dan kewibawaan, untuk selanjutnya diganti dengan pakaian ihram, dua lembar kain putih yang sama disandang oleh semua para muslim yang sedang melakukan ibadah haji.

Ihram dalam ibadah haji dimulai dari Miqat (batas tempat yang telah ditentukan dari masing-masing asal jamaah haji). Dari tempat inilah ritual ibadah haji dimulai, perbedaan demi pembedaan profesi, status, ekonomi, harus ditanggalkan. Semua jamaah haji memakai pakaian yang sama putih. Pengaruh-pengaruh psikologis dari pakaian, kesombongan, keegoan, in-group atau out-group; ditanggalkan. Sehingga semua merasa berada dalam satu kesatuan dan persamaan. Dengan mengenakan dua helaipakaian berwarna putih-putih, sebagaimana yang akan yang akan membalut tubuhnya ketika ia mengakhiri perjalanan hidup di dunia ini. Seseorang yang melaksanakan ibadah haji akan dipengaruhi jiwanya oleh pakaian ini, ia juga dapat merasakan kelemahan dan merasakan keterbatasannya serta pertanggung jawaban yang akan ditunaikannya kelak di hadapan Allah Yang Maha Kuasa, yang di sisi- Nya tiada perbedaan antara seseorang dengan yang lain, kecuali atas dasar pengabdian kepada-Nya. Sebagaimana firman Allah :

قُلْ إِنَّمَآ أَنَا۠ بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰٓ إِلَىَّ أَنَّمَآ إِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ وَٰحِدٌ ۖ فَمَن كَانَ يَرْجُوا۟ لِقَآءَ رَبِّهِۦ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَٰلِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِۦٓ أَحَدًۢا ﴿١١٠﴾

Artinya: Barang siapa mengharap perjumpaan dengan tuhannya, maka hendaklah ia beramal shaleh dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadah kepada Tuhannnya. (QS Al - Kahfi: 110)

Kedua, dengan dikenakannya pakaian ihram, maka sejumlah larangan harus diindahkan oleh pelaku ibadah haji. Misalnya, larangan merusak alam sekitar; menyakiti binatang, membunuh, menumpahkan darah, dan mencabut pepohonan. Kondisi ini dapat menyadarkan muslim yang sedang berhaji bahwa sesungguhnya eksistensi keberadaannya di dunia tidak lain untuk menjadi khalifah dimuka bumi dengan fungsi mmemelihara dan mengambangkan ciptaan Allah yang ada di alam ini.

Saat ihram berihram, para hujjaj (orang yang sedang melaksanaakn ibadah haji) tidak diperbolehkan menggunakan wangi-wangian, bercumbu atau berhubungan suami-istri, kawin, dan berhias. Kondisi ini diharapkan para hujjaj dapat menyadari bahwa perhiasan materi dan birahi yang biasa menghiasi kehidupan manusia saat itu tidak berarti dimata Allah. Allaah hanya melihat pada hiasan ruhani dan ketaqwaan mausia.Saat berihram para hujjaj juga dilarang mengggunting rambut dan kuku. Kondisi ini diharapkan agar seorang muslim menyadari jati dirinya dan menghadap bersimpuh dihadapan Allah dengan sebagaimana apa adanya.

Ketiga, Ka'bah yang dikunjungi mengandung pelajaran amat berharga dari segi kemanusiaan. Banyak situs sejarah religius yang membawa ingatan para jamaah haji kepada peristiwa masa lalu. Di sana, ada Hijr Ismail yang makna harfiahnya adalah pangkuan Ismail. Ditempat itulah nabi Ismail a.s. putra nabi Ibrahim a.s.,- sang pembangun Ka'bah- pernah berada dalam pangkuan Ibunya yang bernama Hajar, seorang wanita hitam, budak

yang miskin. Namun demikian, keimanan dan ketaatan sang budak wanita, ibunda nabi Ismail a.s., mendapat apresiasi dari Allah dan diabadikan untuk menjadi pelajaran kepada manusia, bahwa Allah SWT memberi kedudukan untuk seseorang bukan karena keturunan atau status sosialnya, tapi karena kedekatannya kepadaNya dan usahanya untuk berhijrah dari kejahatan menuju kebaikan, dari keterbelakangan menuju peradaban.

Di sekitar Ka'bah ada maqam Ibrahim a.s., yang makna harfiyahnya tempat berdiri nabi Ibrahim a.s. saat mengawasi pembangunan ka'bah. Pengawasan yang kontinyu dan seksama dilakukan Nabi Ibrahin, sampai bekas tanda tapak kaki tempat beliau berdiri sampai sekarang masih dapat dilihat, yang dikenal dengan Makam Ibrahim. Peristiwa ini memberi pelajaran kepada kita bahwa dalam proses mewujudkan cita-cita besar, seseorang harus istiqamah dan konsisten secara terus-menerus melakukan kerja keras, menekuni, mengawasi dan mengevaluasi sampai target tercapai.

Keempat, setelah selesai melakukan tawaf yang menjadikan pelakunya larut dan berbaur bersama manusia-manusia lain, serta memberi kesan kebersamaan menuju satu tujuan yang sama yakni berada dalam lingkungan Allah SWT, dilakukanlah sa'i. Di sini muncul lagi Hajar, wanita bersahaja yang diperistri Nabi Ibrahim a.s. itu, diperagakan pengalamannya mencari air untuk putranya. Keyakinan wanita ini akan kebesaran dan kemahakuasaan Allah sedemikian kokoh. Terbukti, jauh sebelum peristiwa pencaharian ini, ketika ia bersedia ditinggal (Ibrahim) bersama anaknya di suatu lembah yang tandus, keyakinannya yang begitu dalam tak menjadikannya sama sekali berpangku tangan menunggu turunnya hujan dari langit, tapi ia berusaha dan berusaha berkali-kali mondar- mandir demi mencari air. Hajar

memulai usahanya dari bukit Shafa yang arti harfiahnya adalah "kesucian dan ketegaran" - sebagai lambang bahwa mencapai kehidupan harus dengan usaha yang dimulai dengan kesucian dan ketegaran - dan berakhir di Marwa yang berarti "ideal manusia, sikap menghargai, bermurah hati dan memaafkan orang lain.".

Kalau tawaf menggambarkan larut dan meleburnya manusia dalam hadirat Ilahi, atau dalam istilah kaum sufi *al-fana' fi-Allah,* maka sai' menggambarkan usaha manusia mencari hidup. Thawaf dan sa'i melambangkan bahwa kehidupan dunia dan akhirat merupakan sutu kesatuan dan keterpaduan. Dengan tawaf, disadarilah tujuan hidup manusia. Sedangkan ditunaikannya sa'i menggambarkan tugas manusia sebagai "upaya semaksimal mungkin." Hasil usaha pasti akan diperoleh baik melalui usahanya maupun melalui anugerah Allah, seperti yang dialami Hajar bersama putranya Ismail dengan ditemukannya air Zam Zam itu. Sebagaimana Allah berfirman yang Artinya :

Dan carilah apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat dan janganlah kamu melupakan kebahagiaanmu dari (kenikmatan) duniawi. (QS Al- Qashash: 77).

Kelima, wukuf di Arafah. Di padang yang luas lagi gersang itu seluruh jamaah *wuquf* (berhenti) sampai terbenamnya matahari. Di sanalah manusia seharusnya menemukan makrifat pengetahuan sejati tentang jati dirinya, akhir perjalanan hidupnya. Di sana pula ia *mesti* menyadari langkah-langkahnya selama ini, sebagaimana ia menyadari pula betapa besar dan agung Tuhan yang kepadaNya bersimpuh seluruh makhluk, sebagaimana diperagakan dalam ritual thawaf di padang tersebut.

Kesadaran-kesadaran itulah yang mengantarkannya di padang Arafah untuk menjadi 'arif atau sadar dan mengetahui. Kearifan, apabila telah menghias seseorang,

maka ia akan, menurut Ibnu Sina, selalu gembira, senyum, (betapa tidak senang hatinya telah gembira sejak ia mengenal-Nya, di mana-mana ia melihat satu saja melihat Yang Maha Suci itu, semua makhluk dipandangnya sama karena memang semu sama-sama kecil dan membutuhkanNya). Ia tak akan mengintip-ngintip kelemahan atau mencari-cari kesalahan orang, ia tidak akan cepat tersinggung walau melihat yang mungkar sekalipun karena jiwanya selalu diliputi rahmat dan kasih sayang.

Keenam, dari Arafah para jamaah ke Mudzdalifah mengumpulkan senjata menghadapi musuh utama yaitu setan. Kemudian melanjutkan perjalanan ke Mina dan di sanalah para Jamaah haji secara simbolis melampiaskan kebencian dan kemarahan mereka masing-masing terhadap musuh yang selama ini menjadi penyebab segala kegetiran yang dialaminya.

Salah satu bukti yang jelas tentang keterkaitan ibadah haji dengan nilai-nilai pendidikan bagi manusia adalah isi khutbah Nabi Muhammad SAW pada haji wada' (haji perpisahan) yang intinya menekankan: persamaan; keharusan memelihara jiwa, harta dan kehormatan orang lain; dan larangan melakukan penindasan atau pemerasan terhadap kaum lemah baik di bidang ekonomi maupun fisik.

Ibadah haji itu dilaksanakan di satu tempat, yaitu di Arafah. Sedangkan rangkaian kegiatan lainnya adalah di muzdalifah, Mina, dan di sekitar ka'bah tatkala harus thawaf dan sa'i. Semua orang yang datang dari seluruh penjuru dunia itu berkumpul dan melakukan kegiatan yang sama di tempat-tempat tersebut.

Tidak sebagaimana ibadah lainnya, ibadah haji sangat terkait dengan tempat dan waktu pelaksanaannya. Wukuf misalnya, sekalipun pada hakekatnya hanyalah

sekedar berhenti, tetapi tempat berhenti itu harus di Arafah. Demikian pula melempat jumrah, tempatnya harus di Mina. Thawwaf sebanyak tujuh kali putaran harus mengelilingi ka'bah, dan demikian pula sa'i harus dilakukan di antara bukit shafa dan marwa.

Manusia memiliki naluri untuk saling merasa dirinya lebih unggul, terhormat dan mulia dibanding lainnya. Sehari-hari kita menyaksikan, betapa manusia saling berkompetisi, konflik, dan bahkan perang memperebutkan keunggulan, kemenenangan dan kemuliaan atas lainnya. Melalui ibadah haji, maka nafsu tersebut agar bisa dikurangi. Manusia sebenarnya di hadapan Tuhan adalah sama dan sederajat. Sedangkan yang membedakan antara satu dengan lainnya adalah terletak pada tingkat keluasan ilmu, iman dan ketaqwaannya.

Umpama tidak ada ibadah haji, maka tidak bisa terbayangkan, dalam forum apa umat manusia di dunia ini memiliki kesempatan untuk berkumpul pada hari dan tempat yang sama. Pada ibadah haji, kaum muslimin yang berasal dari seluruh penjuru dunia datang ke tempat yang sama pada hari yang sama pula.

Oleh karena itu, ibadah haji benar-benar menjadi peristiwa untuk mengumpulkan berbagai jenis manusia dari seluruh penjuru dunia. Dan itu terjadi pada setiap tahun. Oleh karena itu dengan Islam, maka manusia yang berasal dari tempat, etnis, dan bahkan negara yang berbeda-beda menjadi saling mengenalnya. Seseorang sepulang dari ibadah haji, biasanya kemudian menceritakan tentang berbagai jenis manusia, yang memiliki postur tubuh, tinggi badan, wama kulit, rambut dan lain-lain yang berbeda-beda.

Seseorang yang menjalankan ibadah haji, benar-benar ditunjukkan oleh Tuhan bahwa manusia itu diciptakan dalam bentuk bersuku-suku, berbangsa-bangsa, dan

beraneka ragam ciri lainnya. Melalui ibadah haji, mereka itu semua berpeluang mengenal satu dengan lainnya. Selain itu, melalui ibadah haji, Tuhan juga menunjukkan kepada manusia tentang sejarah kemanusiaan itu sendiri.

Banyak lagi pelajaran penting lain yang bisa dipetik dari ibadah tersebut. Ibadah haji mengajarkan tentang kebersamaan dan persatuan. Mereka dengan pakaian yang sama, yaitu pakaian ikhram, melakukan rangkaian kegiatan yang sama, membaca doa-doa yang sama. Melalui peristiwa itu maka juga bisa ditangkap bahwa, Tuhan memberikan pelajaran tentang nilai-nilai kemanusiaan yang amat tinggi.

Oleh karena itu, sebenarnya ibadah haji mengekpresikan kemuliaan manusia itu sendiri. Dengan demikan manakala dari ibadah itu berhasil ditangkap oleh mereka yang menjalankannya, maka yang bersangkutan akan disebut sebagai haji mabrur dan atau akan mendapatkan identitas sebagai orang yang memiliki derajat mulia.

BAB VII
PSIKOLOGI IBADAH TILAWATIL QUR'AN

A. Pengertian Al-Qur’an

Al-Qur'an merupakan kitap suci Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, melalui malaikat Jibril manfaatnya sebagai pedoman hidup manusia di muka bumi. Al-Qur'an juga sebagai pelengkap (penyempurna) kitab-kitab yang diturunkan kepada nabi yang sebelumnya.

Berbagai ilmu danmanfaat yang bias kita ambil di dalam Alqur'anbaik ilmu psikologi, sain, social, kesehatan, teknologi, dan berbagai ilmu lainnya biasa kita dapatkan didalam Al-Qur'an. Maka dari itu Al-Qur'an merupakan sebuah kitab Allah yang paling sempuma dimuka bumi ini.

Dalam pembahasan tentang arti Al-Qur'an akan ditinjau dari dua segi, yaitu arti Al-Qur'an menurut bahasa (etimologi) dan arti Al-Qur"an menurut istilah (terminologi).

a. Al-Qur"an menurut bahasa (etimologi)

Dikemukakan oleh Subhi As Shalih, “Al-Qur’an berarti ‘’bacaan", asai kata qara’a. kata Al-Qur’an itu berbentuk masdar dengan arti isim maf ul yaitu maqru’ (dibaca). Sedangkan di dalam Al-Qur"an sendiri ada pemakaian kata “Qur’an” dalam arti demikian sebagaimana tersebut dalam surah Al-Qiyaamah ayat 17-18 adalah:

إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُۥ وَقُرْءَانَهُۥ ﴿١٧﴾ فَإِذَا قَرَأْنَٰهُ فَٱتَّبِعْ قُرْءَانَهُۥ ﴿١٨﴾

Artinya:

Sesungguhnya atas tanggungan kamilah mengumpulkannya (di dadamu) dan (membuatmu pandai) membacanya. Apabila Kami telah selesai membacakannya Maka ikutilah bacaannya itu.

b. Al-Qur’an menurut istilah (terminologi)

Adapun definisi Al-Qur’an ialah “kalam Allah SWT yang merupakan mu’jizat yang diturunkan (diwahyukan) kepada Nabi Muhammad saw dan yang ditulis di mushaf dan diriwayatkan dengan mutawatir serta membacanya adalah ibadah”.

Al-Qur’an diturunkan secara berangsur-angsur dalam masa 22 tahun 2 bulan 22 hari atau 13 tahun di Mekkah dan 10 tahun di Madinah. Oleh para ulama membagi masa turun ini dibagi menjadi 2 periode, yaitu periode Mekkah dan periode Madinah. Periode Mekkah berlangsung selama 12 tahun masa kenabian Rasulullah SAW dan surat-surat yang turun pada waktu ini tergolong surat Makkiyyah.

Sedangkan periode Madinah yang dimulai sejak peristiwa hijrah berlangsung selama 10 tahun dan surat yang turun pada kurun waktu ini disebut surat Madaniyah Kitab suci Al-Qur’an diawali surah Al-Fatihah dan diakhiri

dengan surah An-Nas yang beijumlah 30 juz, 114 surah dan 6666 ayat yang diturunkan kepada Muhammad saw dan disampaikan kepada umatnya hingga sekarang ini dengan jalan mutawatir lagi berbahasa Arab, sebagai pedoman hidup dalam kehidupan manusia, khususnya bagi umat Islam.

Banyak Pendapat para 'Ulama mengenai definisi dari Al-Qur'an, diantaranya sebagai berikut:

a. As Sayuthy dalam kitab Al Itqan: Watas arti kata Al-Qur'an ialah, "Kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw, yang tidak dapat ditandingi oleh yang menentangnya, walaupun sekedar sesurat saja dari padanya." Sebagian Mutaakhirin menambahkan : "Yang kita beribadat dengan mentilawatkannya."
b. Asy Syaukani dalam kitab Al Irsyad : Yang lebih utama dikatakan, "Al-Qur'an itu Kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad yang ditilawatkan dengan lisan, lagi mutawatir penukilannya."
c. Ahli Agama ('Uruf Syara') : "Al-Qur'an itu wahyu Illahi yang diturunkan kepada Muhammad yang telah disampaikan kepada kita, umatnya, dengan jalan mutawatir, yang dihukumi kafir orang yang meriwayatkannya. Jadi, dari beberapa pendapat para 'Ulama tentang definisi Al-Qur'an, dapat disimpulkan bahwa Al Qur'an adalah Kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw. secara munajjaman oleh Malaikat Jibril agar disampaikan kepada umatnya, yang ditilawatkan dengan lisan.

Interaksi antara komunitas muslim dengan kitab sucinya, Al-Qur'an, dalam lintasan sejarah Islam, selalu mengalami perkembangan yang dinamis. Bagi umat

Islam, Al-Qur'an bukan saja sebagai kitab suti yang menjadi pedoman hidup *(dustur),* akan tetapi juga sebagai penyembuh bagi penyakit *(syifd'),* penerang (nur) dan sekaligus kabar gembira *(busyra)*. Oleh karena itu, mereka berusaha untuk berinteraksi dengan Al-Qur'an dengan cara mengekpresikan melalui lisan, tulisan, maupun perbuatan, baik berupa pemikiran, pengalaman emosional maupun spiritual.

Setiap muslim berkeyakinan bahwa manakala dirinya berinteraksi dengan Al-Qur'an, maka hidupnya akan memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat. Untuk mendapatkan petunjuk Al-Qur'an, muslim berupaya untuk dapat membacanya dan memahami isinya serta mengamalkannya, meskipun membacanya saja sudah dianggap sebagai ibadah. Pembacaan Al-Qur'an menghasilkan pemahaman yang beragam sesuai kemampuan masing-masing, dan pemahaman tersebut melahirkan perilaku yang beragam pula sebagai tafsir Al-Qur'an dalam praksis kehidupan, baik pada dataran teologis, filosofis, psikologis, maupun kultural.

Dalam realitanya, fenomena 'pembacaan al-Qur'an' sebagai sebuah apresiasi dan respons umat Islam ternyata sangat beragam. Ada berbagai model pembacaan al-Qur'an, mulai yang berorientasi pada pemahaman dan pendalaman maknanya—seperti yang banyak dilakukan oleh para ahli tafsir, sampai yang sekedar membaca al-Qur'an sebagai ibadah ritual atau untuk memperoleh ketenangan jiwa. Bahkan ada model pembacaan al-Qur'an yang bertujuan untuk mendatangkan kekuatan magis (supranatural) atau terapi pengobatan dan sebagainya (Abdul Mustaqim, 2007,65). Praktek memperlakukan Al-Qur'an atau unit-unit tertentu dari Al-Qur'an sehingga bermakna dalam kehidupan praktis oleh sebagian komunitas muslim tertentu pun banyak terjadi, bahkan

rutin dilakukan.

Adalah tradisi menghafal *(tahfidz)* Al-Qur'an salah satu dari sekian banyak fenomena umat Islam dalam menghidupkan atau menghadirkan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari dengan cara mengkhatamkannya, yang bisa ditemukan di lembaga-lembaga keagaman seperti pondok pesantren, majlis-majlis ta'lim dan sebagainya. Tradisi ini oleh sebagian umat Islam Indonesia telah begitu membudaya bahkan berkembang terutama dikalangan santri, sehingga tradisi ini telah membentuk suatu entitas budaya setempat.

Hal ini disebabkan karena bagi masyarakat Islam Indonesia Al-Qur'an dianggap sebagai sesuatu yang sakral yang harus diagungkan. Sehingga mereka beranggapan bahwa membaca Al-Qur'an apalagi menghafalnya merupakan perbuatan yang mulia yang dapat mendatangkan suatu barakah.

Walaupun hal ini susah diterangkan atau dianalisa secara logis. Namun justru dari barokah inilah yang membuatnya bertahan sepanjang masa. Bahkan, banyak orang yang membaca dan menghafalkan Al-Qur'an dari hari kehari; ada juga orang suci yang sengaja menghabiskan umumya hanya untuk membaca Al-Qur'an. Ini semua disebabkan oleh kehadiran-Nya di dalam Al-Qur'an, yang memberikan makanan rohani bagi jiwa manusia, ketentraman hati dan kepercayaan yang tinggi seorang makhluk terhadap Sang Kholik.

Akan tetapi, walaupun mayoritas masyarakat Indonesia beragama Islam, namun secara kualitas, dalam membaca Al-Qur'an mereka masih banyak yang kesulitan. Maka tak heran lagi kalau sebagian mereka ketika membacanya harus dieja huruf demi huruf ataupun kalimat demi kalimat. Bahkan sebagian yang lain ketika membacanya harus dibantu dengan ejaan atau transliterasi

huruf kitin. Sehingga membaca seperti ini akan memakan waktu yang lama dan membutuhkan tenaga ekstra apalagi kalau membacanya sampai berjuz-juz.

Hal ini sangat berbeda sekali dengan orang yang hafal Al- Qur'an, bagi mereka yang sangat ***"lanyah"*** (hafal diluar kepala dengan lancar) akan dapat mampu membacanya kira-kira 15-20 menit perjuz, sehingga semalam saja mereka mampu menghatamkan Al-Qur'an. Sungguh luar biasa pekerjaan *(amal)* ini. Namun sayangnya tradisi ini hanya terdapat dalam kalangan masyarakat tertentu saja, sehingga secara umum pekerjaan mulia ini belum mendapat apresiasi secara menyeluruh. Bahkan kalau dibandingkan dengan membaca Al- Qur'an secara dilagukan *(baca; qira'ah)* saja, *tahfidz* Al-Qur'an masih kalah popular. Hal ini disebabkan karena tahfidz atau hafidz sendiri kurangdiberi ruang gerak publikasi yang memadai ditengah masyarakat luas.

Bermacam-macam bentuk dan corak pergumulan masyarakat muslim Indonesia dengan Al-Qur'an di antaranya dalam tradisi tahfidz. Bagaimanapun Al-Qur'an sebagai kitab sud agama Islam, di Indonesia mendapat tempat yang luar biasa di hati masyarakatnya. Begitu juga bagi yang hafal. Al-Quran dianggap menjadi sesuatu yang sakral, diyakini mendatangkan keberuntungan bagi orang yang bergumul dengannya serta mendatangkan kebahagiaan didunia dan akhirat.

Sekilas aktifitas *tahfidz* bagi komunitas pesantren tampak sudah biasa. Namun bagi para peneliti *living Qur'an,* aktifitas ini menjadi sangat menarik mengingat aktifitas tersebut dilakukan secara terus menerus dan pada waktu-waktu tertentu. Studi *living Qur'an* adalah kajian atau penelitian ilmiah tentang berbagai peristiwa sosial terkait dengan kehadiran Al-Qur'an atau keberadaan Al-Quran di sebuah komunitas muslim tertentu. Dari sana pula akan

terlihat respons sosial (realitas) komunitas muslim untuk membuat hidup dan menghidup-hidupkan Al-Qur'an melalui sebuah interaksi yang berkesinambungan.

Disisi lain aktivitas menafsirkan Al-Qur'an yang Hidup dan Memaknai Al-Qur'anisasi Kehidupan, dengan metode pendekatan sosial-budaya, akan memunculkan fenomena upama umat Islam ke dalam berbagai pemaknaan terhadap Al-Qur'an sebagai sebuah kitab yang berisi firman-firman Allah SWT. Kemudian pemaknaan ini dapat menghadirkan arti dalam kehidupan sehari-hari, yang bahkan kemudian kadang-kadang terlihat seperti berlawanan dengan prinsip- prinsip dasar dari ajaran yang terdapat dalam Al-Qur'an. Semuanya ini adalah beberapa upaya komunitas muslim untuk menghadirkan Al-Qur'an dalam kehidupannya *(living Qur'an)*.

B. Aspek Psikologis Membaca Al-Qur'an

Menurut Dr. Al Qadhi, melalui penelitiannya yang panjang dan serius di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Alquran, seorang Muslim, baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Diantaranya:

1. Dapat menurunkan depresi,
2. kesedihan,
3. memperoleh ketenangan jiwa,
4. menangkal berbagai macam penyakit

Semua penjelasan di atas merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitiannya. Penemuan sang dokter ahli jiwa ini tidak serampangan. Penelitiannya ditunjang dengan bantuan peralatan elektronik terbaru untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil uji cobanya ia

berkesimpulan, bacaan Al-Quraan berpengaruh besar hingga 97% dalam melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.

Selain itu, Penelitian Dr. Al Qadhi ini diperkuat pula oleh penelitian lainnya yang dilakukan oleh dokter yang berbeda. Dalam laporan sebuah penelitian yang disampaikan dalam Konferensi Kedokteran Islam Amerika Utara pada tahun 1984, disebutkan, Al-qur'an terbukti mampu mendatangkan ketenangan sampai 97% bagi mereka yang mendengarkannya.

Kesimpulan hasil uji coba tersebut diperkuat lagi oleh penelitian Muhammad Salim yang dipublikasikan Universitas Boston. Objek penelitiannya terhadap 5 orang sukarelawan yang terdiri dari 3 pria dan 2 wanita. Kelima orang tersebut sama sekali tidak mengerti bahasa Arab dan mereka pun tidak diberi tahu bahwa yang akan diperdengarkannya adalah Alqur'an.

Penelitian yang dilakukan sebanyak 210 kali ini terbagi dua sesi, yakni membacakan Al-Qur'an dengan tartil dan membacakan bahasa Arab yang bukan dari Al-Qur'an. Kesimpulannya, responden mendapatkan ketenangan sampai 65% ketika mendengarkan bacaan Al-Qur'an dan mendapatkan ketenangan hanya 35% ketika mendengarkan bahasa Arab yang bukan dari Al-Qur'an.

Al-Qur'an memberikan pengaruh besar jika diperdengarkan kepada bayi. Hal tersebut diungkapkan Dr. Nurhayati dari Malaysia dalam Seminar Konseling dan Psikoterapi Islam di Malaysia pada tahun 1997. Menurut penelitiannya, bayi yang berusia 48 jam yang kepadanya diperdengarkan ayat-ayat Al-qur'an dari tape recorder menunjukkan respons tersenyum dan menjadi lebih tenang.

Sungguh suatu kebahagiaan dan merupakan kenikmatan yang besar, kita memiliki Al-Qur'an.

Selain menjadi ibadah dalam membacanya, bacaaimya memberikan pengaruh besar bagi kehidupan jasmani dan rohani kita. Jika mendengarkan musik klasik dapat memengaruhi kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosi (EQ) seseorang, bacaan Al-qur'an lebih dari itu. Selain memengaruhi IQ dan EQ, bacaan Al-Qur'an memengaruhi kecerdasan spiritual (SQ).

وَإِذَا قُرِئَ ٱلْقُرْءَانُ فَٱسْتَمِعُوا۟ لَهُۥ وَأَنصِتُوا۟ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿٢٠٤﴾

Dan apabila dibacakan Al-Qur'an, Maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat.

Maksudnya: jika dibacakan Al-Qur'an kita diwajibkan mendengar dan memperhatikan sambil berdiam diri, baik dalam sembahyang maupun di luar sembahyang, terkecuali dalam shalat berjamaah ma’mum boleh membaca Al Faatihah sendiri waktu imam membaca ayat-ayat Al Qur'an.

ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Atau, “Ingatlah, hanya dengan berdzikir kepada Allah-lah hati menjadi tentram” (QS. 13: 28).

Kitab ini, tentu saja bukanlah sebuah buku sains ataupun buku kedokteran, namun Alqur’anmenyebut dirinya sebagai ‘penyembut penyakit’, yang oleh kaum Muslim diartikan bahwa petunjuk yang dikandungnya akan membawa manusia pada kesehatan spiritual, psikologis, dan fisik.

Kesembuhan menggunakan Al-Qur’an dapat dilakukan dengan membaca, berdekatan dengannya, dan mendengarkannya. Membaca, mendengar, memperhatikan dan berdekatan dengannya ialah bahwasanya Al-Qur’an itu dibaca di sisi orang yang sedang menderita sakit sehingga akan turun rahmat kepada mereka.

Dari uraian makalah di atas dapat kita ambil kesimpulan bahwa Al-qur'an merupakan kitab suci Allah yang diturunkan kepada nabi Muhammad berfungsi sebagai pedoman hidup manusia dalam menjalani hidup di muka bumi ini, maka dari itu berbagai berbagai manfaat dan ilmu pengetahuan yang sangat luar biasa yang bias kita ambil di dalam Al-Qur'an. Selain itu, dengan membaca Ayat suci Al-Qur'an juga juga sangat besar manfaatnya. Menurut Dr. Al Qadhi, melalui penelitiannya yang panjang dan serius di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Quraan, seorang Muslim, baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Diantaranya; Dapat menurunkan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa hingga 97%, menangkal berbagai macam penyakit.

Selain itu, Dr. Nurhayati dari Malaysia dalam Seminar

Konseling dan Psikoterapi Islam di Malaysia pada tahun 1997. Menurut penelitiannya, bayi yang berusia 48 jam yang kepadanya diperdengarkan ayat-ayat Alquran dari tape recorder menunjukkan respons tersenyum dan menjadi lebih tenang.

Sungguh suatu kebahagiaan dan merupakan kenikmatan yang besar, kita memiliki Al-Qur'an. Selain menjadi ibadah dalam membacanya, bacaannya memberikan pengaruh besar bagi kehidupan jasmani dan rohani kita. Jika mendengarkan musik klasik dapat memengaruhi kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosi (EQ) seseorang, bacaan Al-Quraan lebih dari itu. Selain memengaruhi IQ dan EQ, bacaan Al-Qur'an memengaruhi kecerdasan spiritual (SQ). Jadi berbagai manfaat bisa kita ambil di dalam Al-Qur'an baik sebagai petunjuk di dunia maupun jalan keselamatan di akhirat.

BAB VIII
PSIKOLOGI IBADAH ZIKIR

A. Pengantar

Ibadah dzikir, doa, dan tilawah Al-Qur'an merupakan salah satu ibadah dalam upaya mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa. Seorang individu dalam sudut pandang islam hendaknya selalu dalam berzikir, berdoa, dan bertilawah Al-Qur'an secara kontiniu dan tidak boleh terputus, sehingga diyakini menjadi sebuah upaya dalam menyelesaikan segala persoalan yang dihadapinya. Berdzikir secaraterus-menerus merupakan salah satu bahagian dari bentuk kecintaan kepada Allah SWT karena yang paling berhak untuk dicintai dan dimuliakan hanyalah Allah SWT. Dzikir bagi hati laksana air bagi ladang pertanian, bahkan seperti air bagaikan yang takkan hidup tanpa air.

Zikir yang diamalkan oleh seorang muslim secara terus-menerus dan tidak terputus akan menjadi tenaga inovatif dalam diri individu yang sedang menghadapi penyakit hati, penyakit mental dan gangguan mental. Dengan berzikir, seorang muslim merasa berdampingan

dan dekat dengan Tuhannya. Dengan berzikir seorang muslim menjadi tenang dan tenteram. Zikir kepada Allah bisa menjadi energi hati, motivasi hati merasa dekat dengan Allah, seyogyanya menjadikan diri terawasi dan terjaga untuk tidak tergelincir dan terjerumus ke dalam perkara-perkara yang mendatangkan dosa dan maksiat.

B. PengertianZikir

Secara etimologi, perkataan zikir berakar pada kata ذَكَرَ، يَذْكُرُ ، ذِكْرًا artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan ingatan. Dalam Ensiklopedi Islam menjelaskan bahwa istilah zikir memiliki multi interpretasi, diantara pengertian zikir adalah menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, atau mengerti perbuatan baik. Dalam kehidupan manusia unsur "ingat" ini sangat dominan adanya, karena merupakan salah satu fungsi intelektual. Menurut psikologi, zikir (ingatan) sebagai suatu "daya jiwa kita yang dapat menerima, menyimpan dan memproduksi kembali pengertian atau tanggapan-tanggapan kita."

Secara terminologi definisi zikir banyak sekali. Ensiklopedi Nasional Indonesia menjelaskan zikir adalah ingat kepada Allah dengan menghayati kehadiran-Nya, ke-Maha Sucian-Nya, ke-Maha ke-Terpujian-Nya dan ke-Maha Besaran-Nya. Zikir merupakan sikap batin yang bisa diungkapkan melalui ucapan Tahlil (La Ilaha illa Allah, Artinya, Tiada Tuhan Selain Allah), Tasbih (Subhana Allah, Artinya Maha Suci Allah), Tahmid (Alhamdulillah, Artinya Segala Puji Bagi Allah), dan Takbir (Allahu Akbar, Artinya Allah Maha Besar).

Sedangkan menurut Aboe Bakar Atjeh, dalam bukunya Pengantar Ilmu Tarekat Uraian Tentang Mistik. Zikir adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah, atau mengingat Allah dengan hati, dengan ucapan atau ingatan

yang mensucikan Allah dengan memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat yang sempurna, sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.

Zikir dalam pengertian mengingat Allah sebaiknya di lakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Artinya kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim sebaiknya jangan sampai melupakan Allah SWT. Dimanapun seorang muslim berada, sebaiknya selalu ingat kepada Allah SWT sehingga akan menimbulkan cinta beramal saleh kepada Allah SWT, serta malu berbuat dosa dan maksiat kepadanya.

Teungku Hasbie Ash Shiddiqie dalam bukunya Pedoman zikir dan Doa menjelaskan, zikir adalah menyebut Allah SWT dengan membaca tasbih, membaca tahlil (la ilaha illallahu), membaca tahmid (alhamdulillahi), membaca taqdis (quddusun), membaca takbir (allahuakbar), membaca hauqolah (la hawla wala quwwata illa billahi), membaca hasbalah (hasbiyallahu), membaca bas malah(bismillahirrahmanirrahim), membaca al-qur'an al majid dan membaca doa-doa yang ma'tsur, yaitu doa yang diterima dari Nabi Saw.

Dari pengertian di atas, masih banyak lagi pengertian zikir yang dikemukakan oleh para pakar. Namun, pengertian yang menjadi kajian dalam pembahasan ini adalah sebagaimana yang dijelaskan oleh hadits-hadits Nabi tentang zikir yang mencakup do'a, mengucapkan asma al-husna, membaca al-Qur'an, tasbih , tahmid, takbir, tahlil, istighfar, hawqalah.

C. Macam-macam Zikir

Secara umum zikir dibagi menjadi dua macam, yaitu zikir dengan hati dan zikir dengan lisan. Masing-masing dari keduanya terbagi pada dua arti, yaitu:

1. Zikir dari arti ingat dari yang tadinya lupa

2. Zikir dalam arti kekal ingatannya

Sedangkan yang dimaksud dengan zikir lisan dan hati adalah sebagai berikut:

1. Zikir dengan lisan berarti menyebut Nama Allah, berulang-ulang kali, sifat-sifat-Nya berulang-ulang kali pula atau pujian-pujian kepada-Nya. Untuk dapat kekal dan senantiasa melakukannya, hendaknya dibiasakan atau dilaksanakan berkali-kali atau berulang-ulang kali.
2. Zikir kepada Allah dengan hati, ialah menghadirkan kebesaran dan keagungan Allah di dalam diri dan jiwanya sendiri sehingga mendarah daging.

Kerjasama antara lisan dan hati dalam hal zikir ini sangatlah baik, sebab dengan berzikir seperti di atas maka dengan sendirinya seluruh badannya akan terpelihara dari berbuat maksiat kepada Allah. Bagi seorang yang hatinya telah basah dengan zikir dan jernih akan dapat mengontrol anggota badannya untuk tetap disiplin, ucapannya akan sesuai dengan perbuatannya, lahiriyahnya akan sesuai dengan batiniyyahnya.

Imam Nawawi berkata, "zikir dilakukan dengan lisan dan hati secara bersama-sama. Kalau hanya salah satu saja yang berzikir, maka zikir hati lebih utama. Seseorang tidak boleh meninggalkan zikir lisan hanya karena takut riya. Berzikirlah dengan keduanya dan niatkan hanya mencari ridha Allah semata. Suatu hari saya mengunjungi Al-Fadhil untuk menanyakan orang yang meninggalkan amal perbuatan karena takut riya dihadapan manusia. Beliau menjawab, "kalau seseorang menyempatkan diri memperhatikan tanggapan orang lain padanya, berhati-hati atas persangkaan jelek mereka, maka pintu-pintu kebaikan tidak terbuka lebar untuknya. Ia telah menghilangkan bagian agama yang sangat vital. Ini bukan jalan yang ditempuh orang-orang bijak".

Hal ini dengan simpel dan sederhana di sampaikan

syaikh Ibnu Athaillah ra. Beliau berkata : "janganlah engkau tinggalkan zikir semata-mata karena tidak adanya kehadiran hatimu bersama Allah di dalamnya. Sebab kelalaian hatimu (kepada Allah) tanpa adanya zikir adalah lebih berbahaya daripada kelalaian hatimu di dalam zikir. Barangkali Allah akan mengangkatmu dari zikir yang lalai menuju zikir dengan sadar, dari zikir yang sadar menuju zikir yang hadir, dari zikir yang hadir kepada zikir dengan hilangnya selain zikir yang di-zikiri." Dan yang demikian itu sekali-kali tidak sukar bagi Allah". QS:14/20.

Menurut ahli tashawwuf, zikir itu terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

1) Zikir lisan atau disebut juga zikir nafi isbat, yaitu ucapan La Ilaaha Illallah. Pada kalimat ini terdapat hal yang menafikan yang lain dari Allah dan mengisbatkan Allah.Zikir nafi isbat ini dapat juga disebut zikir yang nyata karena ia diucapkan dengan lisan secara nyata, baik zikir bersama-sama maupun zikir sendirian.
2) Zikir qalbu atau hati, disebut juga zikir: Asal dan kebesaran, ucapannya Allah, Allah. Zikir qalb ini dapat juga disebut zikir ismu dzatkarena ia langsung berzikir dengan menyebut nama Zat.
c. Zikir sir atau rahasia, disebut juga zikir isyarat dan nafas, yaitu berbunyi : Hu, Hu. Zikir ini adalah makanan utama sir (rahasia). Oleh karena itu ia bersifat rahasia, maka tidaklah sanggup lidah menguraikannya, tidak ada kata-kata yang dapat melukiskannya.

D. Keutamaan dan Manfaat Zikir

Seandainya tidak ada ayat al-Qur'an atau hadits Nabi yang menerangkan tentang dzikrullah, maka zikir yang hakiki kepada Yang Maha Pemberi nikmat ini tetaplah sangat penting. Sebab, kita adalah hamba-Nya,

maka kita harus selalu mengingat-Nya jangan sampai lalaimengingatkan-Nya. Dialah Yang Maha Pemberi yang telah memberi nikmat dan kebaikan yang tidak terhitung banyaknya di setiapwaktu. Karena itu, berzikir kepada Allah dan mensyukuri karunia-Nya merupakan sesuatu yang fitrah bagi seorang hamba.

Rasulullah saw bersabda:

عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله صلعم قال : إذمررتم برياض الجنة فارتعوا قالوا وما رياض الجنة قال: حلق الذكر (أخرجه أحمد والترمذي)

> *Artinya: "Apabila kalian melewati taman surga (Riyadl al-Jannah), maka senanglah kalian, kemudian para sahabat bertanya : apakah taman surga itu ya Rasulullah?. Nabi menjawab : lingkaran zikir (majlis zikir).*

Sesungguhnya Allah mempunyai kendaraan malaikat yang selalu mencari majlis zikir ketika malaikat itu mendatangi mereka, maka malaikat ini kan mengitari mereka dan memberi rahmat.

Dalam sebuah riwayat Shahih Muslim juga dikatakan, bahwa rasulullah Saw bersabda;

رسول الله صلعم قال: لا يقعد قوم يذكرون الله إلا حفتهم الملائكة وغشيتهم الرحمة ونزلت عليهم السكينة وذكرهم الله فيهن عنده (أخرجه ابن أبي شيبة و أحمد و مسلم والترمذي و ابن ماجه)

> *Artinya: "Tidak ada suatu kaum yang duduk dan berzikir kepada Allah Swt, kecuali malaikat mengelilingi mereka dan memberi rahmat dan menurunkan ketenangan kepada mereka, serta Allah Swt, akan menyebut mereka termasuk dalam orang-orang yang ada di sisi Allah Swt.*

Zikir juga menumbuh-suburkan rahmat Allah, dan menghapus dosa-dosa kecil. Keterangan ini kita dapati dalam QS. al-Ahzab ayat 43. Dalam ayat tersebut, Allah menegaskan akan melimpahkan rahmatnya kepada orang-orang yang berzikir, dan malaikat juga memohon kepada-Nya, supaya dosa-dosa orang yang berzikir diampuni dan dikeluarkan dari kehidupan gelap (tanpa cahaya), kepada kehidupan yang penuh cahaya (nur) Nya.

Penegasan Allah tersebut menunjukkan, adanya perlakuan khusus Allah SWT dan para malaikat kepada orang-orang yang banyak berzikir. Perlakuan khusus tersebut, diberikan oleh Allah dan para malaikat, sebagai suatu petunjuk bahwa kegiatan dzikrullah, merupakan suatu ibadah wajib yang memiliki kekhususan tersendiri, dibandingkan dengan ibadah-ibadah yang lain, dan karenanya kepada pelaksanaan ibadah tersebut, akan diberikan berbagai keutamaan.

E. Fadhilah (Keutamaan) Zikir

Di dalam al-Qur'an banyak sekali ayat-ayat yang menyuruh kita untuk berzikir kepada Allah atau menganjurkan orang supaya berzikir dan menyatakan tentang keutamaan berzikir kepada Allah. Demikian pula dengan hadits-hadits Nabi saw, atsar sahabat dan Tabi'in tentang keutamaan berzikir kepada Allah.

Diantaranya adalah firman Allah QS. al-Ahzab: 41-42:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴿٤٢﴾

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama Allah), zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang".

Begitujugadalam QS. ar-Ra'd: 28 Allah juga berfirman:

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨

Artinya: "Orang-orang yang beriman hatinya menjadi tentram karena mengingat Allah, ketahuilah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram."

Dzikrullah adalah amalan yang sangat tinggi nilainya dan sangat mulia dalam pandangan Allah. Dzikrullah juga menjadi pembeda antara orang yang dikasihi oleh Allah dan orang yang dibenci-Nya. Sebagaimana dikisahkan bahwa : "Nabi Musa As, bertanya : "Ya Allah bagaimana cara mengetahui perbedaan antara kekasih-Mu dengan kebencian-Mu?. Jawab Allah : " Hai Musa bagi kekasih-Ku ada dua tanda bukti, yaitu:

1) Mudah berzikir kepada-Ku, sehingga akupun zikir kepadanya di alam malakut langit – bumi.
2) Terpelihara dari segala yang haram dan kemarahan-Ku, sehingga ia selamat dari siksa dan marah-Ku.
3)

Demikian pula bagi kebencian-Ku ada tanda bukti, yaitu:

1) Mudah lupa zikir kepada-Ku
2) Mudah menuruti nafsu, sehingga terjerumus kedalam kancah kemungkaran dan haram, akhirnya mereka disiksa.

Syaikh al-Faqih Abul Laits as-Samarqandi dalam kuliahnya mengatakan: "Zikir kepada Allah adalah amal ibadah yang paling unggul, setiap ibadah di tentukan kapasitasnya (kadarnya) dan waktunya, bahkan terkadang ada yang dilarang jika tidak menepati waktunya atau melebihi ketentuan yang berlaku, tetapi zikir kepada Allah,

tiada ketentuan batas waktunya dan berapa jumlahnya. Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an surat al-Ahzab ayat 41.

Betapa mulianya bila seorang mampu selalu mengingat Allah dalam zikirnya. Orang yang berzikir akan diingat Allah , bahkan dalam diri Allah itu sendiri, sebagaimana yang disebutkan dalam hadits qudsi, bahwa Rasulullah Saw bersabda, Allah berfirman,

عن ابي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلعم : يقول الله تعالى: اناعند ظن عند ظن عبدي بن وانا معه إذاذكرني. فإن ذكرني فى نفسه ذكرته فى نفسي. وان ذكرني في ملاء ذكرته فدملاء خير منهم. وان تقرب إلى شبر اتقربت إليه ذراعا. وان تقرب إلى ذراعا تقربت إليه باعا وإن اتانى ينشى اتيته هرولة (رواه أحمد و البخاري ومسلم و الترمذي)

"Aku (Allah) bersama prasangka hamba-Ku kepada-Ku, dan bersama jika mengingat-Ku ,kalau ia mengingat-Ku dalam jiwanya, maka Aku akan ingat dia dalam diri-Ku." (HR. Syaikhani dan Tirmidzi dari Abi Hurairah).

Zikir adalah cara mengingat Allah yang sebaik-baiknya. Allah akan ingat kepada orang yang ingat kepada-Nya, mengingat Allah dalam keadaan apa saja, saat berdiri, duduk, berjalan dan lain-lain. Apabila kita mengingat Allah ditengah kerumunan orang ramai, maka Allah akan mengingat kita di dalam kerumunan yang lebih baik dari mereka.

Sebuah hadits menyebutkan bahwa tanda-tanda mencintai Allah Swt adalah mencintai zikirullah, Abu Darda ra. Berkata, "Barang siapa lidahnya senantiasa basah karena zikir kepada Allah, ia akan masuk syurga dengan tersenyum". Dari Abu Darda Rasulullah Saw

bersabda,"

عن ابي الدرداء رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلعم: الا انبئكم بخير اعمالكم وازكاها عند مليككم وارفعها فى درجاتكم وخير لكم من إنفاق الذهب والورق وخير لكم من ان تلقوا عدوكم فتضربوا (أخرجه أحمد والترمذى و ابن ماجه)

> *"Maukah kamu aku beritahu tentang amal yang baik, paling mulia dan paling suci disisi Allah, dan paling tinggi derajatnya, lebih berharga dari menginfakkan emas dan perak, dan bila bertemu musuh maka kalian akan memenggal lehernya," para sahabat bertanya, "apa itu ya Rasulullah?", zikir kepada Allah." (Ahmad, Tirmidzi, Ibnu Majah).*

Setiap muslim tentu mengetahui, betapa utamanya berzikir itu dan betapa besar manfaatnya, zikir merupakan pekerjaan yang mulia dan sangat bermanfaat, sebagai sarana untuk mendekatkan diri pada Allah Ta'ala. Para ulama dan shalihin (orang-orang yang saleh) telah menguatkan keutamaan zikir ini, dengan menyatakan, seorang yang dapat memadukan antara Tafakur hatinya tentang siksa, nikmat, dan kesempurnaan kekuasaan Allah, dengan sikap hati-hati (wara') dari mendekati sesuatu yang haram dan syubhat serta menerima ketentuan-ketentuan-Nya, dan zikir kepada Allah, maka sesungguhnya ia mendekati tindakan para wali, para shiddikin, dan Muqarrabin (orang-orang yang dekat dengan Allah).

Imam al-Qusyairi menyatakan, zikir adalah tanda kekuasaan dan cahaya keterpautan, bukti kehendak dan tanda baik suatu permulaan sekaligus sebagai tanda kesucian keberakhiran. Dan tidak ada suatu keutamaan

lain, setelah zikir.Segala tindakan dan sikap terpuji adalah kembali kepada zikir. Karna sumbernya adalah zikir. Dan suatu aktivitas yang didahului dengan zikir termasuk perkara yang paling besar. Allah berfirman,

تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

> *Artinya: "Sesungguhnya shalat itu dapat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar, dan sesungguhnya mengingat Allah adalah lebih besar (keutamaannya daripada ibadah-ibadah yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan."* (QS. al-Ankabut [29] : 45).

Para ulama menafsirkan "dan sesungguhnya zikir itu lebih besar" dengan beberapa interpretasi sebagai berikut:

- Sesungguhnya zikir kepada Allah lebih besar dari segala sesuatu, zikir adalah taat yang paling utama. Arti taat disini adalah menegakkan zikir kepada-Nya, sedang zikir adalah ketaatan dan daya ketaatan itu sendiri.
- Sesungguhnya jika kamu sekalian, kaum muslimin, ingat kepada-Nya, maka Allah pun akan ingat kepadamu, sedangkan zikir Allah kepadamu lebih besar daripada zikir kamu kepada-Nya.
- Sesungguhnya zikir kepada Allah adalah lebih besar dari pada tetapnya Fakhsya dan kemungkaran. Bahkan jika zikir dibaca secara sempurna, ia akan dapat menghilangkan segala kesalahan dan maksyiat.
- Sesungguhnya amal saleh, bila ingin diterima oleh Allah, harus diakhiri dengan zikir, jika tidak

diakhiri dengan zikir dan pujian maka amal itu akan sia-sia belaka.

Dengan demikian, manakala seseorang berzikir kepada Allah, dengan tasbih, tahlil, takbir atau berzikir dalam keadaan sholat, berdo'a, membaca al-Qur'an atau dalam segala aktivitas hidupnya, maka Allah juga akan ingat kepadanya dengan zikir yang lebih besar daripada zikir yang mereka lakukan kepada Allah. Allah pun akan membanggakan itu kepada para malaikat, maka turunlah hidayah rahmat, dan maghfirah kepada sang dzakir. Ia akan diberi keistimewaan sepanjang hidupnya dan menjadi orang pilihan hingga pada hari kiamat.

Sebagaimana sabda Rasulullah SAW, yang diriwayatkan Ibn Abi Syaybah dan Thabrani dengan Isnad Hasan:

عن معاذ بن جبل قال: قال رسول الله صلعم ماعمل ادمي عنلا انجى له من عذاب القبر من ذكر الله (أخرجه أحمد)

> *"Tidak ada amal yang dapat dilakukan oleh anak Adam (manusia) untuk menyelamatkannya dari siksa kubur, kecuali berzikir kepada Allah."*

Dan dengan zikir pula, hati dapat menjadi mengkilap, menjadi bersih dari segala kotoran.

إن لكل شيئ صفالة وان صفالة القلوب ذكر الله

> *"Sesungguhnya bagi tiap-tiap segala sesuatu ada pengkilap (sikat/pembersihnya). Dan sesungguhnya pengkilap/pembersih kalbu adalah dzikrullah..."*

F. Manfaat Zikir

Ibn 'Atha'illah as-Sakandari, guru ketiga dari tarekat as-Sadziliyyah (w. 709 H/1350 M) menyebutkan ada 63

manfaat zikir. Berikut kami kutip manfaat zikir yang berhubungan dengan kesehatan mental :

1) Menghilangkan segala kegundahan, kerisauan, kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan.
2) Mendatangkan wibawa dan ketenangan bagi pelakunya
3) Mengilhamkan kebenaran dan sikap istiqomah dalam setiap urusan
4) Mendatangkan sesuatu yang paling mulia dan paling agung yang dengan itu kalbu manusia menjadi hidup seperti hidupnya tanaman karena hujan. Zikir adalah makanan rohani sebagaimana nutrisi bagi tubuh manusia, zikir juga merupakan perangkat yang membuat kalbu bersih dari karat yang berupa lalai dan mengikuti hawa nafsu.
5) Zikir juga menjadi penyebab turunnya sakinah (ketenangan), penyebab adanya naungan para malaikat, penyebab turunnya mereka atas seorang hamba, serta penyebab datangnya limpahan rahmat, dan itulah nikmat yang paling besar bagi seorang hamba.
6) Menghalangi lisan seorang hamba melakukan ghibah, berkata dusta, dan melakukan perbuatan buruk lainnya.
7) Orang yang berzikir akan membuat teman duduknya tentram dan bahagia.
8) Orang yang berzikir akan diteguhkan kalbunya, dikuatkan tekadnya, dijauhkan dari kesedihan, dari kesalahan, dari setan dan tentaranya. Selain itu kalbunya akan didekatkan pada akhirat dan dijauhkan dari dunia.
9) Apabila kelalaian merupakan penyakit, zikir merupakan obat baginya. Ada ungkapan: Jika

kami sakit, kami berobat dengan zikir. Namun kadangkala kami lalai, hingga iapun kambuh lagi.

10) Memudahkan pelaksanaan amal saleh, mempermudah urusan yang pelik, membuka pintu yang terkunci, serta meringankan kesulitan.
11) Memberi rasa aman kepada mereka yang takut sekaligus menjauhkan bencana.
12) Zikir menghilangkan rasa dahaga disaat kematian tiba sekaligus memberi rasa aman dari segala kecemasan.

Zikir merupakan salah satu bentuk ibadah mahluk kepada Allah SWT, dengan cara mengingat-Nya melalui ucapan (pujian /doa) dan perbuatan (shalat / amal saleh). Salah satu manfaat zikir kata Habib Huda (habib sekedar nama) seorang ahli metafisik (claivouryant) adalah untuk menarik energi positif. Energi zikir yang bertebaran di udara agar energi zikir dapat masuk dan tersirkulasi ke seluruh bagian tubuh pelaku zikir (dzakir). Manfaat utama energi zikir pada tubuh adalah sebagai pendingin (AC) guna menjaga keseimbangan suhu tubuh, agar tercipta "suasana kejiwaan yang tenang, damai dan terkendali, bermoral (ber ahlakul karimah)". Kondisi kejiwaan / psikis yang demikian akan menentukan "kwalitas ruh" mahluk, dimana ruh adalah penentu pertanggung-jawaban mahluk dihadapan Allah SWT.

Salah satu manfaat paham ilmu agama adalah untuk mendapatkan energi zikir dari udara dengan tingkat kepadatan molekul energi yang terpadat / terbesar. Salah satu manfaat beriman (yakin dan percaya) adalah untuk memadatkan Energi Zikir yang kedalam tubuh. Salah satu manfaat taqwa (bersedia menjalankan perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya) adalah untuk mengikat Energi Zikir agar tidak mudah hilang / menguap.

Lebih lanjut Habib mengatakan bahwa bacaan

zikir merupakan kunci pintu masuknya energi zikir kedalam tubuh. Salah satu manfaatikhlas adalah untuk memperlancar jalan masuknya energi zikir kedalam tubuh (pelumas). Salah satu manfaat sabar adalah untuk memperbesar daya tampung tubuh pelaku zikir terhadap energi zikir yang masuk. Salah satu manfaat khusyuk (konsentrasi) adalah untuk mempercepat proses masuknya energi zikir kedalam tubuh (pemompa). Salah satu manfaat taubat adalah untuk mengeluarkan energi negatif dan energi kotor dari dalam tubuh pelaku zikir. Hal-hal tersebut di atas terjadi dengan sendirinya (otomatis), jadi dimohon agar jangan“meniatkan” berzikir untuk mendapatkan energi zikir.

Energi zikir yang besar pada diri pelaku zikir akan membentuk medan magnet positif / daya tarik positif, yang bermanfaat untuk menarik mahluk Allah yang lainnya untuk berpikiran positif dan berbuat positif terhadap Si pelaku zikir (dzakir) tersebut. Jadi, jika ibadah / zikir kita sudah benar menurut Allah (al-Qur’an) dan Rasul-Nya (sunnah) maka nasib / keadaan hidup kita di dunia sekarang maupun di akhirat nanti akan selalu bahagia.

G. Zikir dan Tarekat

Salah satu bagian terpenting dalam tarekat, yang hampir selalu kelihatan dikerjakan, ialah zikir (wiridan). Dalam dunia tarekat mengingat Allah (zikir) itu dibantu dengan bermacam-macam ucapan, yang menyebut Asma Allah atau sifat-Nya, atau kata-kata yang mengingatkan mereka kepada Allah.

Pada keyakinan golongan-golongan tarekat tiap-tiap manusia tidak terlepas dari empat perkara. Pertama manusia itu kedatangan nikmat, kedua kedatangan

bala, ketiga berbuat ta'at dan ke-empat berbuat dosa. Selama manusia itu mempunyai nafsu yang turun naik, pastilah ia mengerjakan salah satu pekerjaan dari empat macam tersebut, maka dengan alasan – alasan itulah golongan tarekat mempertahankan zikir, tidak saja zikir dengan mengingat Allah dalam hati tetapi menyebut Allah senantiasa kala dengan lidahnya untuk melatih segala anggotanya, maka selalulah zikir itu diucapkan dan mengingat Allah itu dikekalkan untuk memperoleh pengaruhnya.(memperoleh energi zikir).

Zikir memegang peranan penting dalam proses "Penyucian Jiwa" (tazkiyyat al-nafs). Akan tetapi kenapa harus zikir?. Dalam islam, mengucapkan lafadz zikir yang identik dengan syahadat atau tahlil, merupakan legitimasi, bahwa orang tersebut rela menjadi muslim, sekaligus mukmin, pengucapan ini bukan hanya sekedar dimulut saja, melainkan di resap dalam sanubari dengan meyakini bahwa "tiada Tuhan selain Allah"

Salah satu cara untuk menjaga konstanitas/ menambah keimanannya itu, menurut kalangan sufi, adalah dengan melanggengkan zikir (mulazamatu fii al-dzikr), atau terus-menerus menghindarkan diri dari segala sesuatu yang dapat membawa lupa kepada Allah," mukhalafat fii al-zikir". Sebagaimana Nabi Saw bersabda:

جدِّدُوا إيمانكم قالوا : كيف نجدِّد إيماننا قيل يا رسول الله؟ قال: بكثرة لاإله الله

> *"Perbaharuilah iman kamu sekalian, sahabat bertanya: dengan apa memperbaharuhi keimanan kami, Ya Rasulullah? Berkata Nabi "Dengan memperbanyak (zikir)"La ilaha Illa Allah "(al-hadits)*

Pengaruh yang timbul dari berzikir secara konstan

ini, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan. Seseorang yang melupakan zikir atau lupa kepada Allah, kadang-kadang tanpa sadar dapat saja berbuat maksiat. Namun manakala ingat kepada Tuhan kemudian mengucapkan zikir, kesadaran sebagai hamba Tuhan akan segera muncul kembali.

Fungsi zikir sebagai alat Tazkiyyah al-Nafs (penyucian jiwa) dalam rangka mengembalikan Potensi Ruhaniyah pada diri manusia yang terhalang atau hilang akibat dari sifat-sifat tercela, dikarenakan selalu mengikuti kehendak nafsu.

Al-Ghazali menyebut sifat-sifat tercela yang dimaksud meliputi:

- Hasud (iri hati):
- Haqaq (dengki atau benci);
- Su'dzan (buruk sangka):
- Kibri (sombong):
- 'Ujub (merasa sempurna diri dari orang lain);
- Riya' (memamerkan kelebihan):
- Suma' (mencari-cari nama atau kemasyhuran):
- Bukhl (kikir); hubb al-maal (materialistis);
- Takabbur(membanggakan diri):
- Ghadhab (pemarah);
- Ghibah (pengumpat);
- Namimah (bicara di belakang orang/jawa: ngrasani);
- Kadzib (pendusta);
- khianat (ingkar janji).

Sifat-sifat semacam itulah yang sebenarnya mendominasi pemikiran dan tingkah laku seseorang, yang muaranya melakukan berbagai penyimpangan.

Zikir merupakan aktivitas religius penting bagi para sufi, untuk mengembangkan diri agar berada sedekat

mungkin dengan Allah Swt. Dalam tasawuf (baca: tarekat) tahapan-tahapan (maqamat) para penempuh jalan sufi (salik) harus melewati maqam zikir untuk mencapai ma'rifatullah.

BAB IX
PSIKOLOGI DO'A DAN PSIKOTERAPI

Rasulullah saw. dilihat dari salah satu sisi kehidupannya adalah sebagai konselor dan terapis. Dia sering memberi beberapa nasihat pada orang yang sedih, cemas, takut, bimbang, dan beberapa m asai ah kejiwaan maupun kerohanian atau spiritual. Dia juga sering menerapi beberapa gangguan kejiwaan - cemas, takut, bimbang, dan sebagainya- yang dialami oleh orang pada masanya. Salah satu cara konseling dan psikoterapi adalah dengan do'a.

A. Pengertian Do'a

Do'a secara harfiyah berarti ibadat (QS. Yunus: 106), istighatsah (memohon bantuan dan pertolongan) (QS. Al-Baqarah: 23), permintaan atau permohonan (QS. Al-Mukmin: 60), percakapan (Yunus: 10), memanggil, memuji (QS. Al-Isra': 110) (Hasbi, 2002: 78-79). Adapun pengertian do'a secara istilah ialah "melahirkan kehinaan dan kerendahan diri serta menyatakan kehajatan dan ketundukan kepada Allah SWT." (Hasbi, 2002: 79).

B. Fadhilah dan Faedah Do'a

Beberapa fadhilah do'a dapat dilihat di dalah Al-Qur'an dan Hadis sebagai berikut: Di dalam Surat Ghafir ayat 60 Allah berfirman:

Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku *(berdo'a)* akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina *(Ghafir: 60)*.

Di dalam surat Al-Baqarah ayat 186 Allah berfirman: "Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawabablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabul¬kan permohonan orang yang berdo'a apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah)-Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran". (QS. Al-Baqarah: 186).

Nabi saw. Bersabda yang artinya, "Do'a adalah ibadah, Tuhanmu telah berfirman: "Berdo'alah kepada- Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu" (H.R. Abu Dawud, Turmudzi, dan Ibnu Majah).

"Tidak ada seorang muslimpun yang berdo'a kepada Allah dengan suatu permohonan yang tidak mengandung (unsur) dosa maupun pemutusan tali kerabat kecuali Allah akan memberikan kepadanya satu di antara tiga hal, yakni permohonannya segera dikabulkan, permohonannya Dia simpan untuk urusan akhiratnya, atau Dia akan menjauhkannya dari keja¬hatan yang sepadan dengan do'a yang dia baca. Para sahabat bertanya: "Jika demikian, kami akan memperbanyak do'a." Nabi bersabda: "Allah Maha lebih banyak karunianya" (H.R. Turmudzi dan Ahmad).

Adapun beberapa faedah do'a adalah sebagai berikut: menghadapkan wajah kepada Allah SWT. dengan tadharru', memajukan permohonan kepada Allah SWT.

yang memiliki perbendaharaan yang tidak akan habis-habisnya, memperoleh naungan rahmat Allah SWT., menunaikan kewajiban taat dan menjauhkan maksiyat, menabung sesuatu yang diperlukan untuk masa susah dan sempit, memperoleh keridhaan Allah SWT., memperoleh hasil yang pasti karena setiap do'a dipelihara dengan baik di sisi Allah SWT (kadang-kadang do'a itu dipenuhi dengan cepat dan kadang- kadang disimpan di Hari Akhir, melindungi diri dari bala bencana, dan menolak bencana atau meringankan tekanannya (Hasbi, 2002:85).

C. Waktu dan Tempat Berdo'a

Pada dasamya do'a dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, kecuali tempat-tempat yang dilarang berdo'a, misalnya di WC atau kamar mandi. Meskipun demikian Rasulullah saw. menuntunkan waktu-waktu dan tempat-tempat yang utama untuk berdo'a.

Menurut Ibnu ' Atha' do'a mempunyai beberapa rukun (sendi) yang kuat, beberapa sayap yang dapat naik ke langit yang tinggi, dan mempunyai beberapa sebab diterimanya. Rukun-rukun do'a tersebut adalah hadimya hati bila berdo'a, serta tunduk menghinakan diri kepada Allah SWT. Sayap-sayapnya ialah berdo'a dengan sepenuh kemauan dan keikhlasan yang timbul dari lubuk jiwa dan bertepatan dengan waktunya. Sebab diterimanya ialah bershalawat kepada Nabi sebelum berdo'a.

Adapun waktu-waktu yang utama untuk berdo'a ialah: ketika turun hujan, ketika akan memulai shalat dan sesudahnya, ketika menghadapi barisan musuh dalam medan perang, di tengah malam, di antara adzan dan iqamat, ketika T' tidal akhir dalam shalat, ketika sujud dalam shalat, ketika khatam (tamat) membaca Al-Qur'an 30 juz, sepanjang malam terutama sepertiga akhir malam dan waktu sahur, sepanjang hari Jum'at

karena mengharap berjumpa dengan saat ijabah (saat diperkenankan do'a) yang terletak antara terbit fajar hingga terbenam matahari pada hari Jum’at itu, waktu antara Zhuhur dengan Ashar dan antara Ashar dengan Maghrib (Hasbi, 2002:94-95).

Adapun tempat-tempat yang utama untuk berdo'a adalah: ketika melihat Ka’bah, melihat Masjid Rasulullah saw., melakukan thawaf, di sisi Multazam, di dalam Ka’bah, di sisi sumur Zamzam, di belakang Makam Ibrahim, di atas bukit Shafa dan Marwah, di Arofah, Muzdalifah, Mina dan di sisi Jamarat yang ketiga, di tempat-tempat yang rnul ia lainnya misalnya di masjid dan tempat-tempat peribadatan lainnya (Hasbi, 2002:96).

D. Do'a dan Terapi Perasaan Psikologis

Rasulullah saw. juga memberi nasihat do'a bagi orang yang menghadapi perasaan bimbang dan ragu (konflik). Dalam kehidupan sehari-hari seseorang sering mengalami kesulitan untuk menentukan pilihan, mulai dari yang paling sederhana dan ringan sampai pada yang berat dan tidak terpecahkan. Situasi yang demikian ini dapat menjadi sema¬cam gangguan kejiwaan yang dikenal dengan konflik kejiwaan.

Dalam kebimbangan ini ada orang yang minta bantuan kepada pakar kejiwaan untuk konsultasi, ada yang datang kepada para ulama yang dikaguminya untuk minta nasihat, atau bertanya kepada teman, orang tua, atau kepada siapa saja yang dianggapnya dapat memberikan saran atau nasihat kepadanya. Yang penting baginya, ia dapat menghentikan atau menghilangkan kegoncanganjiwanya(Zakiah, 1992:32- 33).

Sesungguhnya Rasullah saw. telah memberi petunjuk do'a kepada seseorang yang mengalami kebimbangan sebagai berikut:

Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Al Bukhari, Abu Dawud, At Tir- midzi, An-Nasa'i, dan Ibnu Majah, diceritakan bahwa Jabir bin Abdillah mengatakan: "Rasulullah saw. menga¬jarkan kepada kami agar mohon pilihan kepada Allah dalam segala hal, dan beliau juga mengajarkan kepada kami ayat Al-Qur'an yang mengatakan: "bila seseorang di antara kalian bermaksud melakukan sesuatu, rukuklah dua raka'at yang bukan wajib (shalat sunnah dua raka' at), setelah itu bacalah do'a berikut:

"Ya Allah, sesungguhnya aku mohon pilihan dengan ilmu-Mu, dan mohon diberi kekuatan dengan kekuasaan-Mu. Dan aku mohon anugerah-Mu yang amat besar. Sesunguhnya Engkau Maha Kuasa dan aku tidak berdaya. Engkau Maha Mengetahui dan aku tidak mengetahui, dan Engkau Maha Mengetahui segala yang ghaib. Ya Allah, jika Engkau mengetahui bahwa urusan ini (sebutkanlah masalah yang dimaksud) adalah baik bagiku di dalam agamaku dan kehidupanku, maka tentukanlah ia bagiku dan mudahkanlah ia bagiku, kemudian berkatilah aku padanya. Dan jika Engkau mengetahui bahwa urusan ini ...*(sebutkan masalah yang dimaksud)* ......buruk bagiku dalam agamaku, kehidupanku, dan akibat urusan- ku, maka palingkanlah aku dari padanya, dan tentukanlah kebaikan bagiku di mana saja adanya, kemudian ridhailah aku dengan .... *(sebutkanlah kebutuhan kita)*"

Do'a-do'a di atas adalah beberapa contoh dari do'a-do'a yang dituntunkan oleh Rasulullah saw. untuk psikoterapi. Di samping itu masih banyak do'a-do'a lain baik dari Hadis maupun dari ayat Al Quran yang dapat digunakan untuk psikoterapi.

Do'a-do'a tersebut akan mempunyai efek yang sangat besar bagi terapi gangguan kejiwaan bila dilakukan dengan memperhatikan waktu-waktu dan tempat-tempat

yang utama, dan adab-adab sebagaimana dituntunkan oleh Rasulullah saw. Efek itu berlaku baik bagi pasien/ klien yang mengalami gangguan kejiwaan, maupun bagi terapis yang mengobati pasien/ kliennya. Sebab do'a yang dilakukan dengan mem¬perhatikan waktu-waktu dan tempat- tempat yang utama, dan adab-adabnya, mengakibatkan jiwa pasien/ klien merasa khusyu', tenang, damai, pasarah total, dekat dengan Allah SWT., merasa berhadap-hadapan dengan Allah Yang Maha Agung, Maha Rahman dan Maha Rahim yang diyakini akan memecahkan permasalahannya dan memberi hikmah di balik permasalahan yang dihadapinya. Demikian juga bagi terapis (penyembuh atau penghusada) akan merasa berha¬dapan dengan Allah Yang Maha Kuasa, Rahman, Rahim dan Maha Penyembuh, merasa bahwa hanya Allah SWT-lah yang menyembuhkan, merasa khusyu', merasa lebih pasrah, merasa tunduk, merasa kecil dan teijauhkan dari rasa takabur, merasa penuh pengharapan di hadapan Alllah SWT.

Dalam hadist yang lain Rasulullah bersabda:

"Ya Allah SWT, aku berlindung kepada-Mu dari rasa kegundahan dan kesedihan. Aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan. Aku berlindung kepada-Mu dari ketakutan dan keba-khilan. Aku berlindung kepada-Mu dari jeratan hutang dan kediktatoran para penguasa. "Abu Said kemudian berkata: "Lalu aku lakukan apa yang dianjurkan oleh Rasulullah saw, maka Allah SWT menghilangkan rasa gundahku dan hutang yang menjeratku terselesaikan."

Diriwayatkan oleh Abu Bakar Ash-Shiddiq ra., bahwa Rasulullah saw. bersabda:

"Do'a orang yang berduka ialah "Ya Allah SWT., aku memohon rahmat-Mu, janganlah Engkau membebani diriku sekedip matapun, perbaikilah semua keadaanku,

tiada Tuhan kecuali Engkau. ”

Diriwayatkan dari Sa’ad bin Abi Waqash, bahwa Rasulullah saw. bersabda:

“Do'a Dzun-Nun (Nabi Yunus as.) ketika memanjatkan do'a kepada Allah SWT. Saat ia berada dalam perut ikan hiu: “Tiada Tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau, aku adalah termasuk orangyang dzalim. ”Tidak ada seorang muslim yang mengucapkan do'a tersebut kecuali akan dikabulkan. ”Dalam riwayat lain disebutkan, “Sesungguhnya aku mengetahui suatu kalimat yang jika diucapkan oleh orang yang berduka, maka Allah SWT. Akanmenghilangkan kese-dihannya. Kalimat tersebut ialah kalimat yang dipanjatkan oleh saudaraku Nabi Yunus as. ”Diriwayatkan oleh Ibnu Abbas ra, bahwa Rasulullah saw.bersabda:

“Barangsiapa yang ditimpa banyak kesedihan dan kegelisahan, maka hendaknya ia memperbanyak membaca: “Tiada kemampuan dan kekuatan kecuali karena Allah SWT. ”

Diriwayatkan dari Ibnu Abbas ra, bahwa Rasulullah saw. ketika tertimpa kesedihan beliau selalu memanjatkan do'a sebagai berikut:

“Tiada Tuhan selain Allah SWT. Yang Maha Agung dan Maha Belas Kasih, tiada Tuhan selain Allah SWT. Tuhan Langit dan Bumi dan Tuhan Kerajaan ‘Arsy yang Mulia. ”

Di samping itu Rasulullah saw. selalu memperbanyak istighfar. Dia juga menganjurkan kepada para sahabatnya untuk melakukan hal yang sama. Memperbanyak istighfar dapat menghilangkan kesedihan, membebaskan perasaan terhimpit, bahkan melapangkan rizki (Najati, 2004:368).

E. Efek Do'a dalam Tinjauan Psikoterapi

Di atas telah diuraikan mengenai dasar-dasar syar’i

dianjurkannya berdo'a ketika menghadapi beberapa gangguan kejiwaan, misalnya gelisah, cemas, bimbang, insomnia, dsb. Namun penjelasan syar'i saja belumlah cukup untuk menjelaskan di dunia ilmiah mengenai pertanyaan mengapa do'a bisa dipakai sebagai psikoterapi dan menyembuhkan? Maka perlulah alasan-alasan syar'i tentang do'a tadi dilengkapi dengan uraian mengenai pengalaman empiris pararaktisi penyembuhan gangguan kejiwaan dengan do'a dan hasil-hasil penelitian tentang efek do'a bagi penyembuhan gangguan kejiwaan.

Dokter Larry Dossey, M.D., seorang dokter dari Mexico, menjelaskan bahwa dalam sejumlah penelitian tentang do'a menunjukkan bahwa do'a dapat menyembuhkan. Jarak tidak mempengaruhi dalam kemanjuran do'a, apakah do'a tersebut dilakukan di dekat pembaringan pasien, di luar kamar, atau di seberang lautan. Dalam bukunya *Healing Wordsdia* menulis sebagai berikut:

Penyembuhan yang berkaitan dengan do'a, yang menjadi pusat perhatian buku ini merupakan suatu terapi mumi. Mengapa tak terikat tempat? Setelah banyak melakukan penelitian, saya tidak bisa menemukan seorang pakar pun yang mau mengatakan bahwa tingkat pemisahan jarak antara orang yang berdo'a dengan pasien merupakan faktor dalam hal kemanjurannya. Orang-orang yang mempraktekkan penyem¬buhan melalui do'a semuanya mengatakan bahwa pengaruh-pengaruh do'a tidak dipengaruhi oleh jarak; do'a itu sama manjurnya walaupun yang berdo'a dan yang menjadi tujuan do'a terpisah oleh samudera atau ada di balik pintu atau cuma di sisi tempat tidur (Dossey 1997:36-37).

Di tempat lain dia menyatakan bahwa di samping do'a tidak terikat jarak, do'a juga dapat menembus penghalang apapun. Selanjutnya do'a tidak hanya berpengaruh

padajiwa, telapi juga pada fisik. Dia menyatakan sebagai berikut: Studi terhadap sekelompok orang memperlihatkan bahwa do'a secara positif mempengaruhi tekanan darah tinggi, luka, serangan jantung, sakitkepala, dan kecemasan. Subyek-subyek dalam studi ini mencakup pula air, enzim, bakteri, jamur, ragi, sel-sel darah merah, sel-sel kanker, sel-sel pemacu, benih, tumbuhan, ganggang, larva, ngengat, tikus, dan anak ayam; dan di antara proses-proses yang telah dipengaruhi adalah proses kegiatan enzim, laju pertumbuhan sel darah putih leukemia, laju mutasi bakteri, pengecambahan dan laju pertumbuhan berbagai macam benih, laju penyumbatan sel pemacu, laju penyembuhan luka, besarnya gondok dan tumor, waktu yang dibutuhkan untuk bangun dari pembiusan total, efek otonomi seperti kegiatan elektro-dermal kulit, laju hemolisis sel-sel darah merah, dan kadar hemoglobin.

Perlu diingat bahwa akibat yang ditimbulkan oleh do'a tidak terpengaruh jarak. Apakah orang yang berdo'a berada dekat atau jauh dari dengan organisme (obyek) yang dido'akan; penyembuhan dapat berlangsung entah di tempat itu juga atau di tempat lain. Tak ada satupun yang nampaknya sanggup menghambat atau meng¬hentikan do'a. Bahkan walau-pun “obyek” yang dido'akan itu ditempatkan di sebuah ruangan berlapis timah atau ruangan yang tidak bisa ditembus berbagai macam energi gelombang elektromagnetik; toh akibat do'a masih bisa menembus (Dossey, 1997: xx).

Senada dengan di atas, Linda O’ Riordan R.N., pendiri dan direktur Healthy Potentials, sebuah organisasi kesehatan integrative di Amerika Serikat, dalam bukunya *The Art of Sufi Healing* menyatakan:

Artikel-artikel penelitian tentang pengaruh yang terukur dari do'a mulai diterbitkan dalam jurnal

professional. Sebuah studi di USCF Medical Center baru-baru ini menemukan bahwa pasien operasi jantung yang dido'akan oleh orang lain tampak jauh lebih mampu bertahan, pasien tersebut juga mengalami komplikasi yang lebih sedikit dan lebih singkat waktu perawatannya. Studi lain mengin-dikasikan bahwa orang yang berdo'a teratur merasa lebih baik dan lebih merasa damai. Frekuensi do'a sama halnya dengan frekuensi membaca kitab suci, memiliki korelasi positif dengan kesehatan semakin sering berdo'a, maka kesehatan semakin baik. Institut Pengobatan dan Do'a Santa Fe menyajikan bukti-bukti ilmiah seputar masalah do'a kepada para praktisi kesehatan dan mengem¬bangkan metode menggabungkan praktik spiritual ke dalam praktik pengobatan aktual (Linda, 2002: 192-193).

Prof. Dr. Zakiah Daradjat, pakar dan praktisi konseling dan psikoterapi Islam, berpendapat bahwa do'a dapat memberikan rasa optimis, semangat hidup dan menghilangkan perasaan putus asa ketika seorang menghadapi keadaan atau masalah-masalah yang kurang menyenangkan baginya. Dalam hal ini dia menyatakan:

Dalam kehidupan manusia sehari-hari, ditemukan aneka ragam cara menghadapi masalah atau keadaan yang kurang menyenangkan. Ada orang yang mudah patah semangat, menyerah kepada keadaan, kehilangan kemampuan untuk mengatasi kesulitan, bahkan menjadi putus asa dan murung. Misalnya orang yang ditimpa suatu penyakit yang membahayakan, seperti penyakit jantung, kanker, lever dan sebagainya. Orang yang lemah semangat hidupnya, akan tenggelam dalam kesedihan, dan membayangkan kematian yang akan segera datang menghampirinya, seolah-olah setiap saat nyawanya akan putus. Orang yang dulu kuat bersemangat, kini menjadi lemah tak berdaya, sedih dan takut menghadapi

maut yang terasa mengintip-intip kesempatan untuk menerkam dirinya.

"Obat dan nasihat dokter tidak dapat menolongnya dari perasaan duka, kecewa, takut bercampur penyesalan terhadap perangai dan ulahnya di masa lalu, karena ia dulu kurang menjaga kesehatan, bahkan kadang-kadang ia menyesali Allah kenapa tidak melindunginya dari penyakit. Selanjutnya ketakutan menghadapi maut dihubungkannya dengan azab kubur, neraka dan segala siksa yang ditimpakan kepada orang berdosa di hari kiamat nanti. Orang yang demikian sering dikatakan kehilangan semangat hidup. Keadaan kejiwaan seperti itu, menyebabkan dirinya menjadi murung, putus asa, sedih dan seolah-olah ia tidak mau berjuang menghadapi penyakitnya.

Bagi orang yang taat beribadah, dan selalu merasa dekat kepada Allah SWT. do'a menjadi penunjang bagi semangat hidup yang tiada taranya. Ia tidak akan pernah kehilangan semangat hidup, karena ia yakin bahwa yang memberi hidup itu adalah Allah, dan tiada penyakit yang dapat membunuh, jika Allah tidak izinkan, dan ia yakin bahwa tiada perangai manusia dan kekalutan keadaan yang membawa kiamat, bila Allah tidak menghendakinya.

Jadi do'a amat penting dalam kehidupan manusia, baik mereka yang terbelakang, maupun yang maju. Dan do'a adalah penunjang semangat hidup yang amat penting. Do'a memang penting bagi ketenteraman batin. Dengan berdo'a kita memupuk rasa optimis di dalam diri, serta menjauhkan rasa pesimis dan putus asa. Lebih dari itu semua, do'a mempunyai peranan penting dalam penciptaan kesehatan mental dan semangat hidup.

Menurut Dr. Zakiah Derajat, do'a mempunyai makna penyembuhan bagi stress dan gangguan kejiwaan. Do'a juga mengandung manfaat untuk pencegahan terhadap

terjadinya kegoncangan jiwa dan gangguan kejiwaan. Lebih dari itu, do'a mempunyai manfaat bagi pembinaan dan peningkatan semangat hidup. Atau dengan kata lain, do'a mempunyai fungsi kuratif, preventif dan konstruktif bagi kesehatan mental.

Prof. Dr. dr. Dadang Hawari, psikiater yang mengembangkan psikoterapi holistik, berpendapat bahwa do'a menimbulkan ketenangan. Dia menulis sebagai berikut:

"Para peneliti seperti Harrington, A., Juthani, N.V. (1996) dan Monakov, V, Goldstein (1997) mencoba mencari hubungan antara ilmu pengetahuan (neuroscientific concepts) dengan dimensi spiritual yang hingga sekarang masih belum jelas, namun diyakini adanya hubungan tersebut. Dalam presentasinya yang berjudul *Brain and Religion: Undigested Issues* diyakini adanya *God Spot* dalam susunan saraf pusat (otak). Sebagai contoh misalnya orang yang menderita kecemasan, kemudian diberi obat anti cemas, maka yang bersangkutan akan menjadi tenang. Namun orang yang sama bila memanjatkan do'a dan disertai zikir ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa juga akan memperoleh ketenangan. Oleh karena itu amatlah tepat apa yang dikatakan oleh Christy, J. H. (1998) yang menyatakan *Prayer as Medicine;* namun hal ini tidak berarti terapi dengan obat (medicine) diabaikan. . .

Di samping itu do'a juga menimbulkan rasa percaya diri (self confident) dan optimis (harapan kesembuhan). Ini merupakan dua hal yang amat essensial bagi penyembuhan suatu penyakit, di samping obat-obatan dan tindakan medis. Dalam hal ini dia menulis sebagai berikut:

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, do'a dan dzikir mengandung unsur psikoteraputik yang men¬dalam. Pasikoreligius terapi ini tidak kalah pentingnya

dibandingkan dengan psikoterapi psikia¬trik, karena ia mengandung kekuatan spiritual/kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri (self /confident) dan optimisme, merupakan dua hal yang amat essensial bagi penyem¬buhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan (Hawari, 1998: 8).

Dr. Moh. Sholeh, psikiater, penulis disertasi *Pengaruh Salat Tahajjud terhadap Peningkatan Respons Ketahanan Tubuh Imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi (2000),* menyatakan bahwa do'a merupakan auto-sugesti yang dapat mendorong seseorang berbuat sesuai dengan yang dido'akan dan dapat merubah jiwa dan badan. Dia menulis pengaruh do'a sebagai berikut:

Dari segi hipnotis, yang menjadi landasan dasar teknik terapi sakit jiwa. Ucapan sebagaimana terse¬but di atas merupakan *"auto- sugesti"*, yang dapat mendorong kepada orang yang mengucapkan untuk berbuat sebagaimana yang dikatakan. Bila do'a itu diucapkan dan dipanjatkan dengan sungguh-sungguh, maka pengaruhnya sangatjelas bagi perubahan jiwa dan badan (H. Aulia, 1970). Dan menurut Robert H. Thouless (1991) do'a sebagai teknik penyembuhan gangguan mental, dapat dilakukan dalam berbagai kondisi yang terbukti membantu efektifitasnya dalam mengubah mental seseorang (Sholeh, 2005:242-243).

Menurut Ibrahim Muhammad Hasan al-Jamal, dengan berdo'a orang akan merasakan kehadiran Allah SWT, kedamaian, ketenangan, meninggikan spiritual, dan memperkuat motivasi yang positif. Dalam bukunya *Al-Istisfa ' bi ad- Do 'a* dia menulis sebagai berikut:

Mereka juga mengatakan, "Kalau kita melihat do'a secara medis dan dampak positifnya terhadap jiwa,

maka kita akan mengetahui bahwa do'a sesungguhnya berfungsi untuk mempersiapkan seorang Mukmin yang selalu bisa merasakan kehadiran Yang Mahatinggi lagi Maha¬kuasa di hadapannya. Sehingga dengan do'anya dia akan merasa sedang melakukan kontak dengan Dzat Yang apabila menghendaki segala sesuatu hanya mengatakan, 'Jadilah (kamu) maka jadilah ia *(kun fayakun)*. " Selain itu, dia akan dapat merasakan kedamaian dan ketenangan. Dia juga akan dapat merasakan betapa berharganya suatu kenikmatan ketika ia sudah tidak lagi mampu merasakan kenikmatan yang ada di dunia ini. Kesemuanya itu akan dapat memicu meningginya kekuatan nilai-nilai spiritualnya, memperkuat motivasinya dan menjadikan sebab segala jenis penyakit jiwa dan syaraf tidak menghinggapinya. "Sungguh, ucapan adalah modal dasar pengobatan modem untuk menguatkan nilai-nilai mental pengidap penyakit kejiwaan. Sedangkan do'a adalah sarana terpenting untuk itu. Hal itu disebabkan karena do'a mampu memberikan ilham kepada jiwanya dan karenanya pendo'a bisa memperoleh makanan sekaligus obat bagi roh dan jiwanya. Selain itu, do'ajuga sebagai penguat dan pengokoh motivasinya yang positif. Sehingga do'a dapat menjadikan roh dan jiwa mampu mengalahkan segala apa yang menimbulkan dampak negative terhadapnya. Pada gilirannya nanti roh dan jiwa tersebut tidak bisa ditembus oleh sifat putus asa dan tidak pula bisa dicengkram oleh sifat lemah (mu-dah patah semangat) (Al-Jamal, 2003:28-29).

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa do'a dapat digunakan untuk penyembuhan gangguan kejiwaan. Do'a dapat dilakukan di dekat pasien/ klien ataupun dari jarak jauh. Do'a tidak terbatas jarak dan dapat menembus apapun, meskipun psien/klien berada di ruangan yang tidak bisa ditembus oleh gelombang elektromagnetik

sekalipun. Hal ini mengingatkan Hadis yang menjelaskan tentang do'a yang dilakukan oleh seorang muslim kepada saudaranya yang tidak diketahui oleh saudaranya adalah mustajab dan diamini oleh Malaikat. Hadis tersebut berbunyi sbb:

Nabi saw. bersabda:

"Do'a seseorang untuk saudaranya tanpa sepengetahuannya adalah mustajab. Di sisinya ada Malaikat. Setiap kali ia berdo'a kebaikan untuk saudaranya maka Malaikat tersebut berdo'a "Amin". Dan semoga bagimu seperti itu juga. "

Dengan berdo'a seseorang akan merasa kehadiran Allah SWT., dirinya merasa berhadapan kepada Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Kuasa, dirinya merasa sedang melakukan komunikasi dengan-Nya. Pada gilirannya jiwa seseorang akan mempunyai spiritual yang tinggi, merasakan kedamian, ketenangan, ketentraman, motivasi menjadi kuat, auto-sugesti, rasa optimis dan menjauhkan rasa pesimis dan putus asa, percaya diri (self konfident), dan semangat hidup. Beberapa perasaan ini merupakan hal-hal yang esensial bagi penyembuhan gangguan kejiwaan.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'anul Karim

Abdul Halim Mahmud, Terapi Dengan Dzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa, Misykat (PT. Mizan Publika), Jakarta, 2004

Abubakar Muhammad. 1991. Terjemahan Subulussalam. Penerbit Al Ikhlas. Surabaya.

Abdul Rahman Abdullah (1996), *Pendidikan al-Qur'an Membina Minda dan Jiwa Cemerlang*, Johor Baharu: Perniagaan Jahabersa.

Abdullah Al-Qari bin Hj. Salleh (2007), *160 Faedah Ulama Dan Terapi Solat & Padah Meninggalkannya,* Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publications.

Abu Jayyib, Sa'di (1999), *Mawsu'ah al-Ijmd' jl al-Fiqh al-lslami,* Jil. 2, Beirut: Dar al-Fikr al-Mu'asir.

Abu MaJik KamaJ, *Fiqh Sunnah Wanita,* Pena Pundi Aksara: Jakarta Pusat 2007.

Agustian, AG. 2001. *Rahasia Sukses Membagun Kecerdasan dan Spiritual Berdasarkan Rukun Iman dan Rukun Islam*. Jakarta : Penerbit Arga.

________, 2003. *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power, Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan.* Jakarta: Penerbit Arga.

Ali Ash-Shobuni, Muhammad, 1985.*At-Tibyán fi 'Ulum al-Qur'an,* Baerut; Alam al-Kutub,

Ahmad Ridha Hasbullah (1996), Taqarrub: Mencari Redha Allah… Bagaimana Mendekatkan Diri Kepada Allah s.w.t., Kuala Lumpur: Era Visi Sdn. Bhd..

'Ali al-Shaykh, 'Abd al-Rahman bin Hasan (2004), *Fath al-Majid Sharh Kitab al-Tawhid,* Baz, 'Abd al-'Aziz bin 'Abdullah bin (*tahqiq*), cet.6, Riyadh: Dar al-Salam li al-Nashr wa al-Tawzi'.

Al-Jaza'iri, Abu Bakr Jabir (1976), Minhaj al-Muslim: Kitab 'Aqa'id waAdab wa Akhlaq wa 'Ibadat wa Mu'amalat, cet.8, Beirut: Dar al-Fikr.

Al-Asqalani, Ibn Hajar (2004), *Bulugh al-Maram min Adillat al-Ahkam,* al- Mubarakfuri, Safi al-Rahman *{tahqiq),* cet.6, Riyadh: Dar al-Salam li al-Nashr

Al-Barusawi, Isma'il Haqqi (t.t.), *Tafsir Ruh al-Bayan,* Jil. 10, Istanbul: Maktabah al-lslamiyyah.

Al-Bukhari dan Muslim (t.t), *al-Lu'lu' wa al-Marjan,* Jil. 1, 'Abd al-Baqi, Muhammad Fu'ad *(tahqiq),* Kaherah: 'Isa al-Babi al-Halabi.

Al-Ghazali (1966), *Minhaj al- 'Abidin,* (terj.) Aqhas, Menuju Tuhan, Kuala Lumpur: Al-Hikmah Press.

Al-Ghazali (1986), "Rawdah al-Talibin wa 'Umdah al-Salikin", *Majmu'ah Rasa'il al-Imam al-Ghazali,* Jil. 2, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Kahilläni, Muhammad bin Ismä'il (t.t), *Subul al-Salam,* Jil.l, Bandung: t.p.

Al-Khin, Mustafa et al. (2003), *al-Fiqh al-Manhäji 'ala Madhähib al-lmäm al- Shäfi'I,* Jil.l, Damsyiq: Dar al-Qalam.

Al-Muhäsibi, al-Härith bin Asad (1984), *Fahrn al-Saläh,* al-Khusht, Muhammad ,Uthmän *(tahqiq),* Kaherah: Maktabah al-Qur'än.

Al-Muhasibi, al-Harith Ibn Asad (1986), *Renungan Suci: Bekal Menuju Taqwa,* Wawan Djunaedi Sofifandi (terj.), Jakarta: Pustaka Azzam.

Al-Nawäwi, Yahyä b. Sharaf (t.t.), *Murah Labid Tafsir a/*-Nawäwi, Jil. 2, t.t.p.: Matba'ah Där al-Ihyä' al-Kutub al-' Arabiyyah.

Al-Naysabüri (1970), *Gharä 'ib al-Qur 'an waRaghä 'ib al-Furqän,* Jil. 29, Kaherah: Sharikah Maktabah wa Matba'ah Mustafa ai-Bäbi al-Halabi wa Awlädih.

Ali Shariati. 1983. Haji. Penerbit Pustaka. Perpustakaan

Salman Institut Teknologi Bandung.

Al-Qathrani, M.S., Wahhab, M.A., dan Quthb, M. 2006. *Memurnikan La Ilahaa Illallah*. cet.I. Jakarta: Gema insani press.

Ash-Shabuni, M.A.1998. *Shofwah at-Tafasir.* Juz.I. Beirut : Darul Fikr.

As-Suyuthi Asy-Syafi'i, Jalaluddin, *al-Itqdn fi 'Ulüm Al-Qur'an,* Baerut; Dar al-Fikr, 1999.

Azhar, T.N. 2008. *Gelegar Otak : Ayo Cari Tahu Apa yang Tersembunyi di Otak Anda!*. Bandung : Semesta.

Baharudin, (2004). *Paradigma Psikologi Islami : Studi tentang Elemen Psikologi dari Qur'an:* Yogyakarta: Pustka Pelajar

Basaroedin, S. (1994). *Kepribadian Seorang Muslim dan tolok Ukur Perkembangannya Sejalan dengan Pertumbuhan Umurnya: Sebuah Perspektif Tasauf Islam.* Makalah dalam Simposium Psikologi Islami, UMS Surakarta.

Bastaman, H.D. (1994). "Dimensi Spriritual dalam Teori Psikologi Kontemporer" (Logoterapi Victor E. Frankl). Dalam *jurnal Ilmu dan Kebudayaan Ulumul Qur'an.* No.4 Vol. V tahun 1994. Jakarta: LSAF dan ICMI.

Che Zarrina Saari (2001). "Penyakit Gelisah (Anxiety / al-Halu') Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaian Menurut Psiko-Spiritual Islam", *Jurnal Usuluddin,* No. 14, Disember 2001, 30h..

Dadang Hawari, *1998. Do'a dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis. Jakarta: P.T. Dana Bhakti Primayasa,*

Dadang Hawari *2002.Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia,*

Danial Zainal Abidin (2007), Quran Saintifik: Meneroka Kecemerlangan Quran Daripada Teropong Sains, Selangor: PTS Millennia Sdn. Bhd..

DePorter, B & Hernacki, M. 2003. *Quantum Learning : Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Bandung : Kaifa.

Departemen Agama Republik Indonesia. (1989). *Alquran dan Terjemahannya*. Surabaya: Mahkota.

Departemen Agama Kerajaan Arab Saudi. 1412. Petunjuk Jamaah Haji dan Umrah serta Penziarah masjid Rosul Saw. Saudi Arabia.

Didin Hafidhuddin, 2002. *Zakat Dalam Perekonomian Modem,* Gema Insani, Jakarta,

Dossey, M.D., Larry (trans.) T. Hermaya. 1997*Healing*

Words Kata-kata yang Menyembuhkan Kekuatan Doa dan Penyembuhan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama,

El-Bahdal, M.R. 2010. *Asyiknya Berpikiran Positif*. Jakarta: Zaman.

El-Bantanie, S. 2010. *Kekuatan Berpikir Positif*. Jakarta: PT Wahyumedia.

Elfiky, I. 2008. *Terapi Berpikir Positif : Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia*. Bandung : Ibrahim Elfiky International Enterprices.

Hawwa, S. 2004. *Al-Islam*. Jakarta: Gema Insani.

Hadimulyo. (1987). "Manusia Dalam Perspektif Humanisme Agama: Pandangan Ali Syari'ati. Dalam *Insan Kamil Konsepsi Manusia menurut Islam* (Rahardjo, M. Dawam (ED)). Jakarta: Grafiti pers.

Haeri, S. R (2004). *jelalah Diri: Panduan Psikologi Spiritual membangun Kepribadian,* (penj : Leinavar) Jakarta : Serambi Ilmu Semesta

Hidayat, Komaruddin, 2000. *Hegemoni Budaya Benda, dalam "Kehampaan Spiritual Masyarakat Modern",* Dr. Nur Kholish Madjid et.al., Jakarta: Media Cita,

In'ammuzahiddin Masyhudi, Nurul Wahyu A, 2006, Berdzikir dan Sehat ala Ustad Haryono, Semarang: Syifa Press,

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, 2008. *Zaadul Ma'Ad,* Terjemahan, Akbar Mutiara Faza: Jakarta Timur

Ibnu Rusyd. 1990. Teijemah Bidayatu'l - Mujtahid. Penerbit Asy-Syifa'. Semarang.

Jalaluddin. 2009. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Pustaka.

Joesoef Sou"yb, *Masalah Zakat Dan Sistem Moneter,* Rimbow, Medan, 1987. Sulaiman Rasyid, *Fiqh Islam,* Sinar Baru, Bandung, 1990.

Kaelany, H.D. 2000. *Islam, Iman, dan Amal Saleh*.Jakarta: Rineka Cipta.

Kamal, Musthafa, dkk., 2001, *Fikih Islam,* Jogjakarta, Citra Karsa Mandiri. 2002 Supriadi, Drs., M.Ag., *Buku Ajar Pendidikan Agama Islam,* Jakarta: CV Grafika Karya Utama.

Kusnadi, Y.W. 2009. *Kuraih Surga dengan Syahadatain*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

Lajnah Ta'liffi Dar al-Tawhid (1980), *al-Saläh wa al-Tarbiyyah,* cet.l, Tehran: Där al-Tawhid.

Lajnah Ta'lif fi Där al-Tawhid (1980), *Munjib al-Tulläb,*

cet.3, Beirut: Där al- Mashrifah.

Luciani, Joseph J. (2001), *Self-Coaching: How to Heal Anxiety and Depression,* New York: John Wiley and Sons, Inc..

M. Afif Anshori, 2003, Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf Atas Manusia Modern, Pustaka Pelajar, Yogyakarta,

M.A. Subandi (ed.). *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer.* Yogyakarta: Urrit Publikasi Fakultas Psikologi UGM, 2002

M. Thoyibi dan M. Ngemron. *Psikologi Islam.* Surakarta: Muhammadiyah University Press,

Masyrur, M, dkk., 2007. *Metodologi Penelitian Living Qur'an dan Hadis,* Dosen Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta: Teras,

Moh. Sholeh dan Imam Musbikin. *Agama sebagai Terapi Telaah menuju Umu Kedokteran Holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.

M. Hasbi Ash-Shiddieqy *(1995), Adab Dan RahsiaSolat,* cet. 1, Selangor: Thinker's Library Sdn. Bhd..

Moh. Sholeh dan Imam Musbikin (2005), *Agama sebagai Terapi Telaah menuju. Ilmu Kedokteran Holistik,*

Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Mustaqim, Abdul, 2007, *Metodologi Penelitian Living Qur'an dan Hadis,* Dosen Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, (Yogyakarta: Teras)

Muhammad 'Utsman Najati (trans.) Zaenuddin Abu Bakar. 2004. *Psikologi dalam Perspektif Hadis* (*Al- Haditswa 'Ulum an-Nafs)*. Jakarta: Pustaka Al Husna Baru,

Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy. 2002. *Pedoman Dzikir dan Doa*. Semarang: P.T. Pustaka Rizki Putra,

Mudatsir, A. (1987). "Makhluk Pencari Kebenaran: Pandangan AlGhazali tentang Manusia." Dalam *Insan Kamil Konsepso Manusia menurut Islam* (Rahardjo, M. Dawam)). Jakarta: Grafiti pers.

Muhadjir, N. (1994). "Pembidangan Ilmu Agama Islam Pendekatan Teosentrime Humanistik". Dalam *Majalah Suara Muhammadiyah.* No:09/79/1994. Yogyakarta: Yayasan Badan Penerbit Pers.

Muhadjir, N. (1994). *Metodologi Penelitian Psikologi Islami: dari Filsafat Ilmu sampai Metodologi Penelitian.* Makalah dalam Simposium Nasional Psikologi Islami, UMS Surakarta.

Mutahhari, M. (1986). *Perspektif Alquran tentang Manusia dan Agama*. Bandung: Mizan.

Mu'min al-Haddad (2007), *Khusyuk Bukan Mimpi,* Solo: PT Aqwam Media Profetika.

Mustafa 'Abdul Rahman (2005), *Hadith 40: Terjemahan Dan Syarahnya,* Selangor: Dewan Pustaka Fajar.

Mustafa Daud (1995), *Konsep Ibadat Menurut Islam,* Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Mujib, A. 2006. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Mustajib, A. 2010. *Rahasia Dahsyat Terapi Otak.* Jakarta: PT Wahyu Media.

Najäti, Muhammad ,Uthmän (2005), *al-Qur'an wa ,Ilm al-Nafs.,* Kaherah: Där al-Shuruq.

Nawawi, R.S. Dkk. (2000). Metodologi Psikologi Islami. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Ningsih, LS. 2010. *Faktor Berpikir Positif*. http://laelysuryaningsih.blogspot.com. (dikutip tanggal 2 Januari 2013).

Peale, N.V. 2005. *The Amazing Result of Positive Thinking: Sukses-Sukses Luar Biasa dari Berpikir Positif*. Yogyakarta: Baca.

Qardhawi, Yusuf (2001), *Roh Ibadah: Hakikat dan Hikmahnya,* Kuala Lumpur: Yasmin Enterprise.

Rahardjo, M.D. (Ed). (1987). *Insan Kamil, Konsepsi Manusia menurut Islam*. Jakarta: Grafiti pers.

Rakhmat, J. (2003). Psikologi Agama , sebuah Pengantar. Bandung Mizan

Riordan,RN.,Lmda. (trans.) Mariana Ariestyawati. 2002. *Seni Penyembuhan Sufi Jalan Meraih Kesehatan Fisik, Mental, dan Spiritual Secara Holistik*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.

Rendra K. (ed.). 2000.*Metodologi Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar,

Sayyid Sabiq, 2008.*Panduan Zakat,* Pustaka Ibn Katsir: Jakarta

Said Hawwa, *Al-Islam,* 2004.Daarus Salaam: Jakarta

Sayyid Sabiq. 1986. Fikih Sunnah 5-6-7. Alih Bahasa: Mahyuddin Syaf. Penerbit Al Maarif. Bandung.

Setyawan, P.T. 2007. Berpikir Positif Setiap Hari. *Harian Kompas*. Kompas Edisi Senin 3 September 2007 hlm 14.

Shihab, M.Q. 2008. *Lentera Al-Quran : Kisah dan Hikmah Kehidupan*. Bandung : Mizan.

Sheikh Abdul Aziz bin Abdullah bin Baz. 1412 H. Haji, Umrah dan Ziarah. Menurut Kitab dan Sunnah. Departemen urusan Keislaman, Wakaf. Daw'wah dan Bimbingan. Kerajaan Saudi Arabia.

Singgih D. Gunarsa, 1996. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia,

Suhrawardi K. Lubis (dkk), *Aspek Hukum Zakat Profesi Dalam Rangka Pengentasan Kemisknan,* Laporan Hasil Penelitian FH-UMSU, 1985.

Syarafuddin an-Nawawi, Abi Zakaria Yahya, *At-Tibyán fi Adabi Hamalat al-Qur'an,* Jakarta; Dinamika Barokah Utama, tth.

Syamsuddin, Sahiron, 1999."Penelitian Literatur Tafsir/ Ilmu Tafsir: *Sejarah, Metode dan Análisis Penelitian", Makalah Seminar,* Yogyakarta,

Syahmuhamis dan Sidharta. H (2006). TQ : Trancendental Quotient — Kecerdasan Diri Terbaik . Jakarta Repuplika Press.

Teungku Hasbi Ash-Shiddieqiy, 1990. Pedoman Dzikir Dan Doa, Bulan Bintang, Jakarta, Cet ke-llX,

Taufiq, M.I. (2006) . Panduan Lengkap dan Praktis: Psikologi Islam. Jakarta: Gema Insani Press.

Tjokrowinoto, M. (1986). *Alternatif Perencanaan Sosial*

Budaya. Yogyakarta: Tiara Wacana.

Wilcox, L. (2006). Personality- Psychotherapy : Perbandingan dan praktek Bimbingan Konseling Psikoterapi kepribadian Barat dengan Sufi. (Penerj: Kumalahadi P) Yogyakarta : IRGiSOD

Wilcox, L. (2003). Ilmu Jiwa berjumpa Tasawuf: sebuah Upaya Spiritualisasi Psikologi. (Penerj : IG Harimurti Bagoesoka) Jakarta : Penerbit Serambi Ilmu Semesta.Zakiah Daradjat. 1992. *Doa Menunjang Semangat Hidup*. Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama.

Zarkasyi, Imam, 1995 *Pelajaran Fiqih 2, Gontor Ponorogo,* Trimutri Press.

Zaydan,' Abd al-Karim (1997), al-Mufassalfi al-Ahkam al-Mar 'ah wa al-Bayt al- Muslim JlFiqh al-Islam, *Jil.l, Beirut: Mu'assasah al-Risalah.*

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Safrilsyah, S.Ag, M. Si
Tempat/Tgl. Lahir	: Banda Aceh/ 20 April 1970
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
NIP	: 197004201997 03 1 001
Pangkat / Gol. Ruang	: Lektor Kepala /IV/a
Jabatan Fungsional	:
Bidang Keahlian	: Psikologi Agama
Tugas Tambahan	: Sekretaris Pusat Kajian dan Pelayanan Psikologi
Pendidikan Terakhir	: S2_ Ilmu Psikologi
Alamat	
1. Kantor	: Fakultas Ushuluddin IAIN Ar-Raniry. Telp 0651-7553016
2. Rumah	: Jl. Hamzah Fansuri No.9, Dusun Utara, Darussalam Banda Aceh

Publikasi Ilmiah :

1. Perbedaaan Locus Of Control (pusat kendali) pada mahasiswa IAIN Ar-Raniry
   Jurnal Substansia, Fak. Ushuluddin, 2002
2. Religiusitas dalam Perspertif Islam
   Jurnal Substantia, Fak.Ushuluddin, IAIN Ar-Raniry, 2010
3. Intergritas Ilmu-ilmu Agama dan Umum: Menuju Koversi IAIN menjadi UIN
   Jurnal Substantia, Fak.Ushuluddin, IAIN Ar-Raniry, 2011

4. Pendidikan Keluarga dan Religiusitas Anak
   Jurnal Progresif, Stain Dirundeng, 2011
5. Prosocial Behaviour Motivation of Acheness Volunteers in Helping TsunamiDisaster Victims
   Journal of Canadian Social Science. Vol. 5, No. 3, June 30, 2009:50-55., 2009

Banda Aceh,

Safrilsyah, S.Ag, M. Si
NIP. 197004201997031001